संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०१६
वर्ष : २५ अंक : ९
(निरंतर अंक : २७९)
पृष्ठ संख्या : ३२+४
(आवरण पृष्ठ सहित)

होली : २३ मार्च
धुलेंडी : २४ मार्च

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

परमात्मारूपी रंगरेज की प्रीति जगाने का उत्सव
होलिकोत्सव पृष्ठ ११

होली और धुलेंडी हमें कहती हैं कि जैसे इस पर्व पर हम रंग लगाते हैं तो अपना और पराया याद नहीं रखते हैं, ऐसे ही 'मेरे-तेरे' का भाव और आपस में जो कुछ वैमनस्य है उन सबको ज्ञान की होली में जला दें। - पूज्य बापूजी

एक ओर जहाँ रासायनिक रंगों, गंदे कीचड़, जला मोबिल ऑइल जैसे हानिकारक पदार्थों से होली खेलकर लोग दमा, एलर्जी, अंधापन आदि के शिकार हो जाते हैं...

वहीं दूसरी ओर पूज्य बापूजी की प्रेरणा से पिछले तीन दशकों से पलाश-फूलों के रंग द्वारा प्राकृतिक-वैदिक होली खेलकर लोग स्वास्थ्य-लाभ प्राप्त करते हैं।

रासायनिक रंग करा सकते हैं अस्पताल में भर्ती एवं ले सकते हैं जान भी ! देखें : http://goo.gl/JIxQGg

साजिशकर्ता गिरोह के एक शातिर आरोपी को धर-दबोचा जम्मू पुलिस ने पृष्ठ ६

ऐसा कोई कानून कहाँ है जो पुरुषों की झूठे मामलों से रक्षा करे ? : न्यायालय पृष्ठ ७

महिला-सुरक्षा कानून बन रहे हैं महिलाओं के लिए ही घातक पृष्ठ ९

लीची पेय पृष्ठ ३१

स्वास्थ्यप्रद, गुणकारी
पलाश-फूलों का रंग पृष्ठ २९

आँवला-अदरक पेय पृष्ठ ३१

गाँव-गाँव, नगर-नगर में बही मातृ-पितृ पूजन की गंगा

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।

ऋषि प्रसाद

मासिक पत्रिका

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगू, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २५ अंक : ९ मूल्य : ₹ ६

भाषा : हिन्दी (निरंतर अंक : २७९)

प्रकाशन दिनांक : १ मार्च २०१६

पृष्ठ संख्या : ३२+४ (आवरण पृष्ठ सहित)

फाल्गुन-चैत्र वि.सं. २०७२

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम

प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान

मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा

प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)

मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.) - १७३०२५

सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी

सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा

संरक्षक : श्री जमनादास हलाटवाला

सम्पर्क पता :

'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)

फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८

केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२

Email : ashramindia@ashram.org

Website : www.ashram.org
www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य भाषाएँ	अंग्रेजी भाषा
वार्षिक	₹ ६०	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १००	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २२५	₹ ३२५
आजीवन	₹ ५००	----

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ३००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ ६००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ १५००	US $ 80

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('ऋषि प्रसाद' के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।

इस अंक में...

बापूजी ने जीने का सही ढंग सिखाया जीवन का उद्देश्य समझाया

(गतांक से आगे)

बापूजी ने कपड़े पहनने का सही ढंग सिखाया

भारतीय संस्कृति में मानव को सुसंस्कारित करने की अनेक बातें परम्पराओं के रूप में प्रचलित हैं। उनमें वेशभूषा का भी बड़ा महत्त्व है। इनके निर्धारण के पीछे सदाचार व नैतिकता का ध्यान रखा गया है। पूज्य बापूजी कहते हैं : ''तन और मन परस्पर जुड़े हुए हैं। तन गंदा होगा तो मन भी प्रफुल्लित नहीं रह सकता। तन पर तामसी वस्त्र होंगे तो मन पर भी तमस छा जायेगा। अतः जो लोग मैले कपड़े पहनते हैं, रात्रि में पहने हुए कपड़े सुबह नहाने के बाद फिर से पहन लेते हैं उन्हें सावधान हो जाना चाहिए।

'चाणक्यनीतिदर्पण' (१५.४) में आता है कि 'मलिन वस्त्र पहननेवाले, मलयुक्त दाँतों की सफाई नहीं करनेवाले, भोजन के लिए ही जीनेवाले, कठोर बोलनेवाले तथा सूर्योदय और सूर्यास्त के समय एवं थोड़ी देर बाद तक सोनेवाले व्यक्ति को लक्ष्मी त्याग देती है, चाहे वे साक्षात् विष्णु ही क्यों न हों।'

मुँह जूठा, दाँत मैले और कपड़े गंदे - ये तुम्हारे ओज को कम कर देते हैं। जो वस्त्र पहनकर शौच जाते हो, वे स्नान के बाद कदापि नहीं पहनने चाहिए, चाहे स्नान के साथ बिना साबुन के ही पानी में डुबा दो। वस्त्र चाहे सादे हों लेकिन धोये हुए हों, साफ हों; मैले, गंदे, पसीनेवाले नहीं हों।

ढीले-ढाले सूती वस्त्र पहनो

कृत्रिम (सिंथेटिक) वस्त्र न पहनें। बहुत कसे हुए, नायलॉन आदि कृत्रिम तंतुओं से बने हुए तथा चटकीले-भड़कीले गहरे रंग के कपड़े तन-मन के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं व जीवनीशक्ति का ह्रास करते हैं। तंग कपड़ों से रोमकूपों को शुद्ध हवा नहीं मिलती व रक्त-संचरण में बाधा पड़ती है। ढीले-ढाले सूती वस्त्र स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम होते हैं।

सर्दियों में गर्म कपड़े पहनें लेकिन जो कपड़ों पर कपड़े लादे रहते हैं वे प्रकृति से विरुद्ध जीते हैं, तन-मन से ढीले-ढाले हो जाते हैं। गर्मियों में पहनावा हलका-फुलका, ढीला-ढाला, सूती और सफेद हो।''

सादगीपूर्ण जीवन

पूज्य बापूजी अपने साधनाकाल से लेकर अभी तक सफेद, सादे व सूती कपड़े ही पहनते हैं। किंतु कभी बापूजी को रंग-बिरंगे कपड़ों में देखकर कुछ लोगों के मन में प्रश्न उभरता होगा। इस संदर्भ में पूज्यश्री कहते हैं : ''मैं तुम्हारी (भक्तों की) हजार-हजार बातें मानता हूँ क्योंकि मुझे तुमसे एक बात मनवानी है। तुम एक बार मेरी बात स्वीकार करके उस परम पद को पा लो बस ! इसीलिए हम तुम्हारे रंग-बिरंगे पहनावे स्वीकार कर लेते हैं।''

भारतीय वेशभूषा की महत्ता समझायी

अपना रहन-सहन, वेशभूषा सादगी से युक्त रखने चाहिए। अभिनेत्रियों तथा अभिनेताओं के चित्र या नाम छपे हुए वस्त्र कभी मत पहनो। इससे बुरे संस्कारों से रक्षा होगी। विदेशियों की नकल से गुलामी के संस्कार पड़ते हैं। भारतीय पद्धति के कपड़े पहनना स्वास्थ्य व सरलता की दृष्टि से बहुत लाभदायी है। पूज्य बापूजी ने इसकी महत्ता एक प्रेरक प्रसंग के द्वारा बहुत ही सुंदर ढंग से बतायी है : ''भारत का एक बालक कॉन्वेंट स्कूल से अपना नाम खारिज करवाकर भारतीय पद्धति से पढ़ानेवाली शाला में भर्ती हो गया। उस बालक की बुद्धि गजब की थी, दृष्टि बड़ी पैनी थी। पहले ही दिन बालक की नजर प्रधानाचार्य के धोती-कुर्ते पर गयी। उस बालक ने विचार किया कि 'हमारे प्रधानाचार्य धोती-कुर्ता पहनते हैं। स्वामी विवेकानंदजी भी धोती-कुर्ता और पगड़ी पहनकर विदेशों में गये और अपने देश की वेशभूषा पहनने पर भी वे विश्वविख्यात हुए तो मैं क्यों गुलामी की वेशभूषा पहनूँगा !'

दूसरे दिन वह नन्हा बालक अपनी भारतीय संस्कृति की वेशभूषा पहनकर अपने पिता को प्रणाम करने गया।

पिता ने कहा : ''अरे, तूने यह क्या पहन लिया ?''

बालक : ''पिताजी ! यह हमारी भारतीय वेशभूषा है। देश तब तक शाद-आबाद नहीं रहता जब तक हम अपनी संस्कृति और वेशभूषा का आदर नहीं करते। पिताजी ! मैंने कोई गलती तो नहीं की ?''

नेताजी
सुभाषचन्द्र बोस

''बेटा ! गलती तो नहीं की लेकिन ऐसा कैसे पहन लिया ?''

''पिताजी ! हमारे प्रधानाचार्य अपनी भारतीय वेशभूषा पहनते हैं । कोट-पैंट, शर्ट और टाई आदि ठंडे मुल्कों की आवश्यकता है । हमारा देश तो गर्म है । यहाँ तो खुली-खुली, ढीली-ढाली वेशभूषा होनी चाहिए । यह स्वास्थ्यप्रद है और हमारी संस्कृति की पहचान है ।''

पिता ने उस बालक को गले से लगाया : ''बेटा ! तू होनहार लगता है । कोई तुझे अपने विचारों से दबा नहीं सकता । तू अपने विचारों को बुलंद रख । तेरी जय-जयकार होगी बेटा !''

वही लड़का आगे चलकर नेताजी सुभाषचन्द्र बोस के नाम से प्रसिद्ध हुआ और देश को आजाद कराने के कार्य में लगा ।

आजकल कई विद्यालयों में कड़क इस्तरी किये हुए कपड़े पहनने को कहा जाता है । अरे, बच्चे अभी कड़क इस्तरी किये हुए कपड़े पहनेंगे तो उनकी सरलता मर जायेगी और खर्च बढ़ जायेगा । माँ-बाप के लिए भार बन जायेंगे ।

हमने ऐसे-ऐसे लोगों को देखा जो अपने चौके में गाय के गोबर का लीपन किये बिना भोजन नहीं बनाते थे परंतु वे अमेरिका गये, हवाई जहाज में बैठे तो देखा कि 'दूसरे लोग यह-वह खा रहे हैं, अपन नहीं खायेंगे तो भगतड़े कहे जायेंगे । चलो, थोड़ा खा लें ।' फिर वे अभी क्लबों में नाच रहे हैं, शराब पी रहे हैं और औरतें बदल रहे हैं । अरे, अपनी दृढ़ता होनी चाहिए । कुछ लोग सोचते हैं, 'क्या करें, जरा बाहर जा रहे हैं । घर का तो कुर्ता है लेकिन जरा सफारी...'

अरे, हमने तो विदेश में जाकर कभी पहनावा नहीं बदला, अपना भोजन नहीं बदला, हम अपने ढंग से जीते हैं । जो अपने शरीर को ज्यादा सजाता है, ज्यादा टीपटाप करता है, अभिनेताओं जैसी वेशभूषा पहनता है, वह असंयमी हो जाता है ।''

इन तिथियों का लाभ लेना न भूलें

२३ मार्च : होली पूर्णिमा (होली की रात्रि का जागरण व जप अत्यंत फलदायी है ।), मांद्य चन्द्रग्रहण (भारत में दिखेगा, नियम पालनीय नहीं)

३ अप्रैल : ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस

४ अप्रैल : पापमोचनी एकादशी (व्रत करने पर सारा पाप नष्ट हो जाता है । माहात्म्य पढ़ने व सुनने से १००० गोदान का फल मिलता है ।)

८ अप्रैल : राष्ट्रीय चैत्री नूतन वर्षारम्भ, गुडी पड़वा (पूरा दिन शुभ मुहूर्त), चेटीचंड

१३ अप्रैल : चैत्र संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२-३९ से सूर्यास्त तक)

१४ अप्रैल : गुरुपुष्यामृत योग (दोपहर २-३६ से १५ अप्रैल सूर्योदय तक)

१५ अप्रैल : श्रीराम नवमी (अनेक जन्मार्जित पापों की राशि भस्मीभूत करनेवाला व्रत)

१७ अप्रैल : कामदा एकादशी (ब्रह्महत्या आदि पापों तथा पिशाचत्व आदि दोषों का नाश करनेवाला व्रत । इसका माहात्म्य पढ़ने व सुनने से वाजपेय यज्ञ का फल मिलता है ।)

साजिशकर्ता गिरोह के एक शातिर आरोपी को धर-दबोचा जम्मू पुलिस ने

संत श्री आशारामजी बापू पर झूठा आरोप लगवाने के लिए लड़कियों को तैयार करनेवाले और जम्मू के संत श्री आशारामजी आश्रम में बच्चों के कंकाल रखवाने की साजिश रचनेवाले गिरोह के शातिर षड्यंत्रकारी, तथाकथित पत्रकार सतीश वाधवानी को जम्मू पुलिस ने इंदौर से १९ फरवरी को गिरफ्तार किया और इसके बाद उसकी १५ दिन की पुलिस रिमांड हुई।

सभी आरोपियों के खिलाफ पुख्ता सबूत मिले हैं : एस.आई. सुरेश शर्मा

जम्मू पुलिस टीम के प्रभारी एस.आई. सुरेश शर्मा ने पत्रकारों को बताया कि 'सतीश वाधवानी व अन्य कुछ लोगों पर आशारामजी बापू के आश्रम में बच्चों के कंकाल गाड़कर आश्रम को बदनाम करने का षड्यंत्र रचने और धार्मिक भावनाएँ भड़काने जैसी विभिन्न धाराओं में केस दर्ज है। इस केस में पूर्व में पकड़े गये सभी आरोपियों के खिलाफ पुख्ता सबूत मिले हैं।'

सतीश वाधवानी व अन्य आरोपियों पर बापूजी के खिलाफ आरोप लगाने हेतु लड़कियाँ तैयार करके यौन-शोषण के झूठे मामले बनाने, उनके आश्रम में मुस्लिम कब्रिस्तान से निकाले हुए बच्चों के कंकाल गाड़ के फिर मीडिया में दिखाकर बापूजी के ऊपर हत्या के झूठे केस लगवाने की साजिश तथा हिन्दू-मुस्लिम दंगा करवा के आश्रम को सदा के लिए बंद करवाने की साजिश रचने आदि के लिए आरपीसी (रणबीर पीनल कोड) की २९५, २९५ए, २११, १९५, १९५ए, १५३ए, १२०बी, ३८३, १९४ इन संगीन आपराधिक धाराओं के तहत केस दर्ज हुआ है।

साजिशों की गुत्थी सुलझने लगी है

सतीश वाधवानी की गिरफ्तारी एवं उसके मोबाइल से निकल रहे राजों से पूज्य बापूजी के खिलाफ वर्षों से हो रही साजिशों की गुत्थी सुलझने लगी है। बताया जा रहा है कि सतीश और उसके सहयोगी प्रकाश राजदेव को पहले से पता था कि अहमदाबाद-सूरत में दुष्कर्म का केस दर्ज होगा।

२० अगस्त को जोधपुर केस दर्ज होने के कुछ ही दिन बाद सतीश के कहने पर प्रकाश राजदेव ने इंदौर आश्रम के प्रबंधक को फोन लगाया और कहा कि 'जल्द ही सूरत में भी दोनों (बापूजी व नारायण साँईंजी) के खिलाफ फर्जी केस दर्ज होगा। कहो तो अभी से मामला सेटल करें।' बात न बनती देख ६ अक्टूबर २०१३ को

सूरत में यौन-उत्पीड़न के प्रकरण दर्ज करवाये गये । हालाँकि दिसम्बर २०१४ में बापूजी पर आरोप लगानेवाली महिला ने न्यायालय में आवेदन देकर बताया कि 'मैंने दबाव में आकर आरोप लगाया था, मैं अपना बयान बदलकर सत्य उजागर करना चाहती हूँ।'

अश्लील फोटो और क्लिपिंग्ज किसके ?

सतीश के मोबाइल से मिली ढेरों अश्लील फोटो-क्लिपिंग्ज ऐसी हैं जिन्हें मॉर्फिंग के जरिये तैयार किया गया है। मतलब शरीर किसीका और चेहरा किसी और का। जम्मू पुलिस उनकी जाँच कर रही है। हो सकता है कि वाधवानी के पास ऐसी महिलाओं का समूह हो जो रुपयों के लिए किसी पर भी दुष्कर्म का आरोप मढ़ सकती हैं। बाकी झूठे साक्ष्य बनाने का काम तो पत्रकारिता की आड़ में सतीश कर लेता था।

ऐसे दिया गया षड्यंत्र को अंजाम

२०१५ में ही पुलिस के हाथ लगे पंकज दुबे की जाँच के दौरान उसके मोबाइल रिकॉर्ड में ऐसे कई सबूत मिले जिनसे पता चला कि उसने सतीश वाधवानी, विनोद गुप्ता उर्फ भोलानंद व अन्य लोगों के साथ मिलकर संत श्री आशारामजी बापू व नारायण साँईंजी को फँसाने का षड्यंत्र रचा था। इनकी कॉल रिकॉर्डिंग भी पुलिस के पास बतौर प्रमाण उपलब्ध है । पंकज के पास से मोबाइल और लैपटॉप के साथ बरामद हुईं लगभग ६५ लड़कियों की अश्लील विडियो क्लिप्स भी पुलिस के लिए पुख्ता प्रमाण हैं। पंकज ने पुलिस को यह भी बताया कि बापूजी को बरबाद करने के मकसद से उनके (षड्यंत्रकारियों के) अकाउंट में एक राष्ट्रद्रोही संगठन के अकाउंट से पैसा ट्रांसफर हुआ था।

सतीश वाधवानी के साथ राजू चांडक, महेन्द्र चावला, अमृत प्रजापति, देवेन्द्र प्रजापति व अन्य लोग भी षड्यंत्र में सक्रिय रूप से शामिल रहे हैं। जोधपुर और अहमदाबाद में झूठे मामले दर्ज कराने के बाद जम्मू आश्रम में कंकाल गाड़ने का षड्यंत्र रचकर यह सिद्ध करने की नाकाम कोशिश की गयी कि यहाँ तंत्र-साधनाएँ होती हैं। षड्यंत्रकारी यह दिखाकर बापूजी पर हत्या का आरोप लगवाना चाहते थे। जम्मू में इस कार्य को भोलानंद कुछ स्थानीय लोगों की मदद से अंजाम देनेवाला था लेकिन पहले ही उनका भांडाफोड़ हो गया। भोलानंद ने पुलिस पूछताछ के दौरान बताया कि उसे पंकज और सतीश वाधवानी ने बापूजी को किसी भी तरह बदनाम करने और फँसाने के लिए मोटी रकम दी थी।

एक के बाद एक लड़कियाँ तैयार करके बापूजी व नारायण साँईं पर दुष्कर्म के झूठे आरोप लगवा के हमेशा के लिए उन्हें जेल में रखने की गहरी साजिश षड्यंत्रकारियों ने रची थी। इसकी तैयारी पिछले कई वर्षों से चल रही थी। धीरे-धीरे इन सभी साजिशों का खुलासा हो रहा है।

(संदर्भ : दैनिक दबंग दुनिया, हिन्दुस्तान टाइम्स आदि)

(संकलक : श्री रू.भ. ठाकुर)

सद्गुरु की कृपा पा के उनके हृदय में जगह जिसकी बन गयी, वह जितना धनवान है उतना जगत का कोई व्यक्ति धनवान नहीं है। -पूज्य बापूजी

भगवान शिवजी पार्वतीजी से कहते हैं :

आकल्पजन्मकोटीनां यज्ञव्रततपः क्रियाः ।
ताः सर्वाः सफला देवि गुरुसंतोषमात्रतः ।।

'हे देवी ! कल्पपर्यंत के, करोड़ों जन्मों के यज्ञ, व्रत, तप और शास्त्रोक्त क्रियाएँ - ये सब गुरुदेव के संतोषमात्र से सफल हो जाते हैं।'

जितनी सच्चाई से ईश्वरप्राप्ति की लगन होगी,
उतना ही आपका व्यवहार दिव्य हो जायेगा, पवित्र हो जायेगा।

ऐसा कोई कानून कहाँ है जो पुरुषों की झूठे मामलों से रक्षा करे ? : न्यायालय

'पुरुष के मान-सम्मान, गरिमा के विषय में कोई भी चर्चा नहीं करता, सभी महिलाओं के ही अधिकारों, मान-सम्मान, गरिमा के लिए लड़ रहे हैं। महिलाओं की सुरक्षा के लिए कानून बन रहे हैं लेकिन ऐसा कोई कानून कहाँ हैं जो पुरुष की ऐसी महिला से रक्षा करे जहाँ पर उसे झूठे मामले में फँसाया जा रहा है और प्रताड़ित किया जा रहा है ? इस मुद्दे पर निर्णय लेने का अब समय आ गया है।' यह बात दिल्ली की एक स्पेशल फास्ट ट्रैक कोर्ट ने दुष्कर्म के एक झूठे मामले में आरोपी को बाइज्जत बरी करते हुए कही।

इस मामले (युनिक केस आईडी नं. : ०२४०१ठ०४८२९७२०१५) में महिला ने आरोप लगाया था कि एक वकील द्वारा कई बार उससे बलात्कार किया गया था और किसीको बताने पर उसे व उसके परिवार को जान से मारने की धमकी दी गयी थी। बाद में अदालत में सच्चाई बताते हुए आरोप लगानेवाली महिला ने स्वयं कहा कि आरोपी पूरी तरह निर्दोष है और उसने गुस्से में आकर झूठी शिकायत दर्ज करा दी थी।

मामले की सुनवाई कर रही अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश निवेदिता शर्मा ने कहा कि 'आरोपी को उसका सम्मान व गरिमा वापस दिला पाना शायद सम्भव नहीं है और न ही बेइज्जती, क्लेश, यातना और आर्थिक हानि की कोई भरपाई हो सकती है।'

झूठी शिकायतें दर्ज करानेवाली महिलाओं को दंडित करना चाहिए : न्यायाधीश

एक अन्य झूठे दुष्कर्म मामले (युनिक केस आईडी नं. : ०२४०५ठ००३९२९२०१३) में एक महिला का इस्तेमाल अन्य शख्स ने मोहरे के तौर पर किया था। इस पर द्वारका कोर्ट (नई दिल्ली) के अतिरिक्त सत्र न्यायाधीश श्री वीरेन्द्र भट्ट ने अपना फैसला सुनाते हुए कहा कि 'यह सही है कि पीड़िता के लिए दुष्कर्म एक गहरी पीड़ा है लेकिन इस समस्या के दूसरे पहलू पर भी हमें गौर करना चाहिए। यह मामला एक आदर्श उदाहरण है कि किस प्रकार पुरुषों को दुष्कर्म के झूठे मामलों में फँसाकर लोग निजी विवादों को निपटाना चाहते हैं। यह मामला रेप-कानूनों के पूर्णरूप से दुरुपयोग का एक सटीक उदाहरण है। दुष्कर्म के झूठे मामले में फँसाये गये आरोपी

पुरुष पर भी बिल्कुल उसी प्रकार की मानसिक पीड़ा, मानहानि एवं बदनामी का कहर टूट पड़ता है। जैसे ही समाज में किसी पुरुष के दुष्कर्म मामले में आरोपी होने की खबर फैलती है, सभी उसे हीन दृष्टि से देखने लग जाते हैं। तब उसके साथ उसके पूरे परिवार को ही एक तरह से समाज की मुख्य धारा से अलग कर दिया जाता है। उसका हर जगह अपमान होता है। न्यायालय द्वारा उसको बाइज्जत बरी किये जाने को भी लोग ध्यान नहीं देते तथा यह उसका खोया हुआ सम्मान और प्रतिष्ठा वापस पाने में भी कोई खास मदद नहीं करता। ऐसे ही दुष्कर्म के झूठे मामलों के कारण आज अपराध का ग्राफ बढ़ता जा रहा है।

अब समय आ गया है कि न्यायालयों को उन महिलाओं के साथ सख्ती से व्यवहार करना चाहिए जो दुष्कर्म की झूठी शिकायतें दर्ज कराती हैं। ऐसी महिलाओं को, जो कि पीड़िता होने के बजाय उत्पीड़क साबित होती हैं, उन्हें कानून की उचित धाराओं के तहत दंडित करना चाहिए। चूँकि न्यायालय इस निष्कर्ष पर पहुँचा है कि आरोप लगानेवाली महिला ने बलात्कार की झूठी शिकायत दर्ज करायी थी और आरोपी को बलात्कार के झूठे आरोपों के आधार पर सजा मिले यह सुनिश्चित करने के लिए इस न्यायालय के सामने झूठे सबूत भी पेश किये इसलिए आरोप लगानेवाली महिला भारतीय दंड अधिनियम १९३ के तहत कार्यवाही किये जाने योग्य है। यदि झूठे सबूत पेश करने के लिए आरोप लगानेवाली महिला के खिलाफ यथोचित कार्यवाही नहीं शुरू की गयी तो यह न्यायालय अपने कर्तव्य में चूक जायेगा। इसलिए अभियोक्त्री के खिलाफ शिकायत दर्ज करने का आदेश कोर्ट रीडर को दिया जाता है।'

रेप कानूनों, पॉक्सो एक्ट २०१२ व आपराधिक कानून (संशोधन) एक्ट २०१३ के दुरुपयोग में हो रही बढ़ोतरी की वजह से इनमें संशोधन की आवाजें उठने लगी हैं। विभिन्न न्यायाधीशों, वकीलों, न्यायविदों एवं मान्यवरों का भी मानना है कि रेप व यौन उत्पीड़न से संबंधित कानूनों के दुरुपयोग को रोकने की सख्त आवश्यकता है। ऐसे कानून, जिनसे देश का सामाजिक ढाँचा, राष्ट्र की सामाजिक व्यवस्था तहस-नहस हो रही हो, उनमें संशोधन की दिशा में सरकार व न्यायपालिका शीघ्र कदम उठायेंगी ऐसी सबकी अपेक्षा है।

बना लो अब हमें ज्ञानी

– संत पथिकजी

अब तुम्हारी शरण हे प्रभु ॥ (टेक)

चतुर्दिक हम भटक आये,
मन तुम्हीं में शांति पाये।
तुम्हीं से ही सब प्रकाशित,
जगत, जीवन, मरण हे प्रभु ॥
तुम्हीं तो आनंदघन हो,
अकिंचन के परम धन हो।
हुआ करता सभीके हित,
तुम्हारा अवतरण हे प्रभु ॥
सदा सद्‌गति तुम्हीं देते,
धृति विमल मति तुम्हीं देते।
तुम्हीं से ही शुद्ध होता,
हमारा आचरण हे प्रभु ॥
विश्व निर्माता तुम्हीं हो,
शक्ति के दाता तुम्हीं हो।
तुम्हीं से ही हो रहा है,
सकल पोषण भरण हे प्रभु ॥
बना लो अब हमें ज्ञानी, पूर्ण प्रेमी निर्भिमानी।
हे कृपालु अभयदानी,
तुम्हीं तो दुःखहरण हे प्रभु ॥
तुम्हारे ही ज्ञान द्वारा, तुम्हारे ही ध्यान द्वारा।
तुम्हें पा जायें पथिक हम,
तोड़कर आवरण हे प्रभु ॥

महिला-सुरक्षा कानून बन रहे हैं महिलाओं के लिए ही घातक

जरूरी है कानूनों में संशोधन

अब बलात्कार निरोधक कानूनों में बदलाव करना होगा, नहीं तो असामाजिक स्वार्थी तत्त्व इसकी आड़ में सामाजिक व्यवस्था को तहस-नहस कर देश को विखंडित कर देंगे ।

निर्भया कांड के बाद बलात्कार से रक्षा हेतु नये कानून बनाये गये, जिनके अंतर्गत प्रावधान है कि शिकायतकर्त्री बिना किसी सबूत के (केवल बोलनेमात्र से) किसी पर भी आरोप लगाकर उसे जेल भिजवा सकती है । क्या इन कानूनों के कारण महिलाओं पर होनेवाला अत्याचार कम हुआ ? नहीं, बल्कि छेड़खानी, बलात्कार जैसे आरोप लगाकर सनसनी फैलाने के मामले बढ़ने लगे । लोग अपनी दुश्मनी निकालने के लिए बालिग, नाबालिग लड़कियों एवं महिलाओं को मोहरा बना के उनसे झूठे आरोप लगवाने लगे ।

२०१२ में दर्ज किये गये रेप केसों में से ज्यादातर केस बोगस पाये गये । २०१३ के शुरुआती ८ महीनों में यह आँकड़ा ७५% तक पहुँच गया था ।

दिल्ली महिला आयोग की जाँच के अनुसार अप्रैल २०१३ से जुलाई २०१४ तक बलात्कार की कुल २,७५३ शिकायतों में से १,४६६ शिकायतें झूठी पायी गयीं । दिल्ली महिला आयोग की अध्यक्षा बरखा सिंह शुक्ला ने कहा कि 'इस तरह के गलत एवं झूठे मामले काफी चिंतित करनेवाले हैं, दुष्कर्म की ज्यादातर फर्जी शिकायतें बदला लेने और पैसे ऐंठने के मकसद से की गयी थीं ।'

झूठे आरोपों का बोलबाला

कानून सभी पक्षों को ध्यान में रखकर बनाया जाना चाहिए । कानून ऐसा होना चाहिए जिससे केवल दोषी को सजा मिले, निर्दोष को नहीं । लेकिन आज निर्दोष प्रतिष्ठित व्यक्तियों से लेकर आम जनता तक सभी बलात्कार निरोधक कानूनों के दुरुपयोग के शिकार हो रहे हैं । इसके कई उदाहरण भी सामने आये हैं :

(१) पंचकुला (हरियाणा) में पहले तो एक महिला ने एक प्रॉपर्टी डीलर के खिलाफ रेप का मामला दर्ज कराया और उसके बाद उस व्यक्ति से डेढ़ करोड़ रुपये की फिरौती माँगी ।

(२) पहले सर्वोच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश श्री अशोक कुमार गांगुली पर यौन-शोषण का आरोप लगा, फिर सर्वोच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश श्री स्वतंत्र कुमार पर बलात्कार का आरोप लगा और तत्पश्चात् देश के सर्वोच्च न्यायालय के तत्कालीन नवनिर्वाचित मुख्य न्यायाधीश श्री एच.एल. दत्तु पर एक महिला ने यौन-शोषण का आरोप लगाया था ।

(३) इसी प्रकार गहरा षड्यंत्र करके विश्व-कल्याण में रत पूज्य संत श्री आशारामजी बापू पर झूठे, मनगढ़ंत आरोप लगाकर पिछले ३१ महीनों से उन्हें जेल में रखा हुआ है । आरोप लगानेवाली लड़की की मेडिकल जाँच रिपोर्ट व जाँच करनेवाली गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. शैलजा वर्मा के बयान के अनुसार लड़की के

शरीर पर खरोंच तक नहीं आयी है। फिर भी निर्दोष, निष्कलंक बापूजी अभी तक जेल में हैं।

दहेज उत्पीड़न कानून के बाद अब बलात्कार निरोधक कानूनों में बदलाव करना होगा, नहीं तो असामाजिक स्वार्थी तत्त्व इसकी आड़ में सामाजिक व्यवस्था को तहस-नहस कर देश को विखंडित कर देंगे।

महिला-सुरक्षा कानून बन रहे हैं महिलाओं के लिए ही घातक

झूठे रेप केसों के बढ़ते आँकड़ों को देखकर सभ्य परिवारों के पुरुषों एवं महिलाओं को डर लग रहा है। इसी कारण कई सरकारी तथा गैर-सरकारी संस्थान अब महिलाओं को नौकरी नहीं दे रहे हैं तथा नौकरी के पेशेवाली महिलाओं के साथ भयवश भेदभावपूर्ण व्यवहार किया जा रहा है, जो महिलाओं के हित में नहीं है। कोई भी निर्दोष पुरुष झूठे मामले में फँसाया जाता है तो उसके परिवार की सभी महिलाओं (माँ, बहनें, मामी, मौसी आदि आदि) को अनेक प्रकार की यातनाएँ सहनी पड़ती हैं।

निर्दोष पूज्य बापूजी को जेल में रखने से करोड़ों-करोड़ों माताएँ-बहनें दुःखी हैं और आँसू बहा रही हैं। अंधे कानून का ऐसा क्रूर उपयोग होने से हिन्दुओं की आस्था न्यायपालिका से डगमगा रही है।

प्रसिद्ध न्यायविद् का मत

''चाहे हजार दोषी छूट जायें पर एक निर्दोष को सजा नहीं होनी चाहिए।''

- न्यायमूर्ति सुनील अम्बवानी
मुख्य न्यायाधीश, राजस्थान उच्च न्यायालय

क्या केवल कड़क कानून ही नारी-सुरक्षा के लिए पर्याप्त हैं ?

नारी की सुरक्षा केवल कड़क कानून बनाने से ही नहीं हो सकती। यदि वास्तव में नारी की सुरक्षा चाहते हैं तो

(१) अश्लील वेबसाइटों, फिल्मों, पुस्तकों आदि पर पाबंदी लगायी जानी चाहिए।
(२) भारतीय संस्कृति के अनुरूप संयम की शिक्षा दी जानी चाहिए।

सजग नागरिकों को क्या करना चाहिए ?

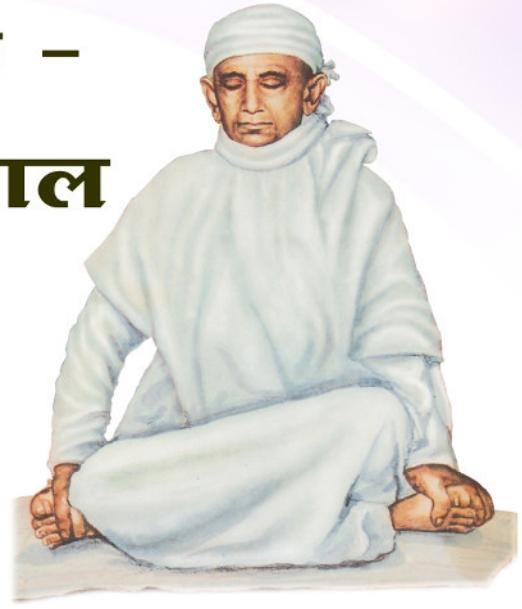
*** आज आवश्यकता है कि जिन कानूनों से निर्दोषों को फँसाकर देश को तोड़ने का कार्य किया जा रहा है, उनमें बदलाव हेतु आवाज उठायें तथा मुख्य पदों पर आसीनों को ज्ञापन दें। इन अंधे कानूनों के अंधे उपयोग के खिलाफ अपनी आवाज उठायें। * अन्य कई झूठे केसों तथा न्यायविदों का मत जानने के लिए देखें : mum.ashram.org/Join/PressCoverage.aspx**

हिन्दू धर्म की विशेषता है कि उसकी मंत्रशक्ति, उपासना की पद्धति अपने में महान विशेषताएँ सँजोये हुए है। कई प्रकार के योग - लययोग, कुंडलिनी योग, नादानुसंधान योग, ज्ञानयोग, ध्यानयोग, टंक विद्या, आत्मविद्या, कर्मविद्या, भगवद्विद्या... अब कहाँ तक विस्तार करें ? इस हिन्दू धर्म की महिमा अपरंपार है ! हिन्दू धर्म की पद्धति से साधन-भजन करे तो मनुष्य में छुपी अलौकिक शक्तियाँ विकसित होती हैं। अभी तो केवल लाखवाँ हिस्सा विकसित हुआ है। आइन्स्टाईन ने भारतीय पद्धति-अनुसार ही इन्द्रिय-संयम और ध्यानयोग का आश्रय लिया था। - पूज्य बापूजी

इहलोक व परलोक - दोनों की करते सँभाल

भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज प्राकट्य दिवस
३ अप्रैल

करते असाध्य को भी साध्य

लोगों के दुःख देखकर साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज (पूज्य बापूजी के सद्गुरुदेव) का हृदय द्रवीभूत हो जाता था और वे उनका उपाय बता देते थे। जुलाई १९६८ की बात है, एक भक्त की तबीयत कुछ खराब हो गयी। स्वामीजी ने कुछ कुदरती इलाज बताये परंतु उसने ध्यान नहीं दिया। उसने मद्रास (चेन्नई), मुंबई व दिल्ली के बड़े-बड़े डॉक्टरों से इलाज करवाया पर उलटा स्वास्थ्य अधिक खराब होता गया। उसकी जीने की आशा समाप्त होने लगी। उसने स्वामीजी को पत्र लिखा कि 'अब मैं आपके ही सहारे हूँ, आशीर्वाद दें तो जाकर मालिक (भगवान) से मिलूँ।' वह उस समय आगरा में था।

स्वामीजी ऐसे करुणावान कि वे स्वयं आगरा गौशाला पधारे। वह भक्त बिस्तर पर था परंतु हिम्मत करके सत्संग में पहुँचा। स्वामीजी ने सत्संगियों के समक्ष उसे खड़ा किया और अपनी ब्रह्मदृष्टि डाली। फिर बोले : ''सब इलाज छोड़ दो !''

उसने कहा : ''स्वामीजी ! सभी डॉक्टरों ने जवाब दे दिया है। अब आप जैसा कहेंगे, वैसा करूँगा।''

स्वामीजी ने उसे ४ चीजें करने को कहा : ''(१) पीपल व नीम का पेड़ जहाँ साथ-साथ हो वहाँ उनकी छाया में सुबह-शाम १-१ घंटा बैठना। (२) मोर के पंख से बने हुए पंखे को हररोज सुबह-शाम २७ बार शरीर के चारों ओर घुमाना। (३) सीटी बजाना। (४) रोज यह कहो कि बीमारी जा रही है, शरीर ठीक हो रहा है।''

फिर उसे पथ्य भी बताया। उसने वैसा किया परंतु तकलीफ बढ़ती गयी। ४ दिन बाद उसके पिताजी स्वामीजी के पास आये।

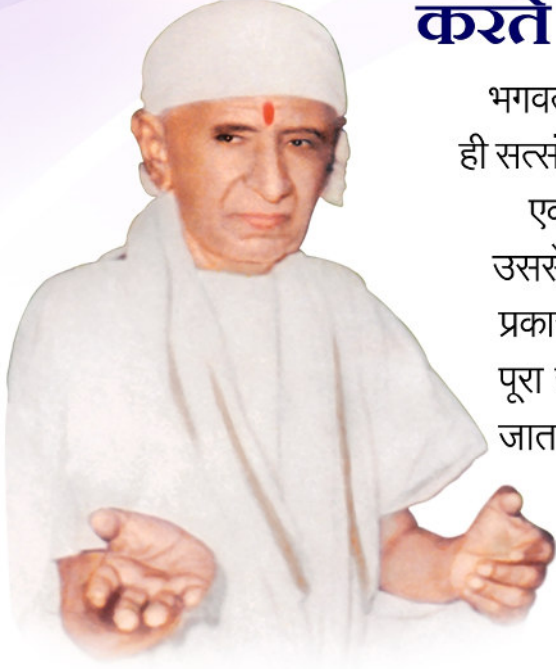
स्वामीजी ने पूछा : ''दवाई तो नहीं लेता है ?''

''नहीं स्वामीजी !''

''भाई ! दवाई बदली जाती है तो ऐसा अवश्य होता है, घबराओ मत, सब ठीक हो जायेगा।'' फिर स्वामीजी ने उसे बादाम का प्रयोग बताया और कहा : ''यह इलाज जिंदगीभर करना।''

स्वामीजी के कहे अनुसार उसने इलाज शुरू किया और गुरुकृपा से कुछ दिनों में सब बीमारियाँ गायब हो गयीं। सभी डॉक्टर दंग रह गये। स्वामीजी ने ऐसे कितने ही दुःखियों के दुःख दूर किये थे। मरणासन्न लाइलाजों को अद्भुत इलाज से जीवनदान दिया इन दाता ने। महाराजश्री केवल शारीरिक ही नहीं, जन्म-मरणरूपी रोग भी दूर करते थे।

भगवान को पाने की इच्छामात्र से पाप, भय, दुर्गुण नष्ट होने लगते हैं, कपट क्षीण होने लगता है और विमल विवेक आने लगता है।

करते आत्मज्ञान की वर्षा

भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज एक ऐसे महापुरुष थे जो बिना माँगे ही सत्संग व युक्तियाँ देकर भक्तों को खुशहाल कर देते थे।

एक बार स्वामीजी एक भक्त के साथ गोधरा (गुज.) में नदी तट पर गये थे। उससे बोले : ''ये जो हरे-भरे खेत आदि देख रहे हो, ये सब नाशवंत हैं। इसी प्रकार की दुनियावी खूबसूरती देखकर इन्सान मायाजाल में फँस जाता है। पूरा संसार स्वप्न की भाँति है, झूठा व कल्पित है। उसमें जो आसक्त हो जाता है, वह जन्म-मरण के चक्कर से नहीं बचता है।

भगवन्नाम जपने के बाद फिर उसके अर्थ को जानो। फिर अर्थ से निकलकर शांतचित्त बनो। परंतु अगर मन संकल्प-विकल्प करे तो मुख से ॐकार का उच्चारण करो, जो अपने कानों द्वारा सुन सको। ऐसा करने से निज आत्मस्वरूप की जानकारी होगी तथा यह मनुष्य-जन्म सफल होगा। शरीर तो नाशवंत है, यह तुम्हारा नहीं है। तुम इसे जाननेवाले आत्मस्वरूप हो। अतः अपने स्वरूप को मत भूलना, नित्य मुक्त स्वरूप में स्थित रहना।''

सामर्थ्य की कुंजी तुम्हारे पास ही है। अपने मन को मजबूत बना लो तो तुम पूर्णरूपेण मजबूत हो। हिम्मत, दृढ़ संकल्प और प्रबल पुरुषार्थ से ऐसा कोई ध्येय नहीं, जो सिद्ध न हो सके। बाधाएँ पैरों तले कुचलने की चीज है। प्रेम और आनंद दिल से छलकाने की चीज है। हे प्रेमस्वरूप ! हे आनंदस्वरूप ! हे सुखस्वरूप मानव ! सुख, प्रेम और आनंद के लिए अपनेको बाहर भटका रहा है, खपा रहा है, तपा रहा है ! ठहर... रुक जा। अपने-आपमें देख, तू कितना मधुर है... पवित्र है... प्यारा है! (आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'सामर्थ्य स्रोत' से)

रासायनिक रंगों से कभी न खेलें होली

रासायनिक रंगों से होली खेलने से आँखें भी खराब हो जाती हैं और स्वास्थ्य भी खराब हो जाता है, यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है। यदि कोई आप पर रासायनिक रंग लगा दे तो तुरंत ही बेसन, आटा, दूध, हल्दी व तेल के मिश्रण से बना उबटन रँगे हुए अंगों पर लगाकर रंग को धो डालना चाहिए।

धुलेंडी के दिन पहले से ही शरीर पर नारियल या सरसों का तेल अच्छी तरह लगा लेना चाहिए, जिससे यदि कोई त्वचा पर रासायनिक रंग डाले तो उसका दुष्प्रभाव न पड़े और वह आसानी से छूट जाय।

होली पलाश के रंग एवं प्राकृतिक रंगों से ही खेलनी चाहिए। (पलाश के फूलों का रंग सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों व समितियों के सेवाकेन्द्रों में उपलब्ध है।)

संत-सम्मत होली खेलिये

होली एक सामाजिक, व्यापक त्यौहार है। शत्रुता पर विजय पाने का उत्सव, **'एक में सब, सबमें एक'** उस रंगरेज साहेब की प्रीति जगानेवाला उत्सव है। संत कबीरजी कहते हैं :

साहब है रँगरेज चुनरि मोरि रँग डारी ।।
स्याही रंग छुड़ाय के दियो भक्ति को रंग ।
धोवे से छूटे नहीं दिन दिन होत सुरंग ।।

गुरु-परमात्मा को साहब कहते हैं।

यह दिन मौका देता है कि न कोई नीचा, न कोई ऊँचा। गुरुवाणी में आता है :

एक नूर ते सभु जगु उपजिआ कउन भले को मंदे ।।

३६५ दिनों में से ३६४ दिन तो तेरे-मेरे के शिष्टाचार में हमने अपने को बाँधा लेकिन होली का दिन उस तेरे-मेरे के रीति-रिवाज को हटाकर एकता की खबरें देता है कि सब भूमि गोपाल की और सब जीव शिवस्वरूप हैं, सबमें एक और एक में सब। सेठ भी आनंद चाहता है, नौकर भी आनंद चाहता है। अमीर भी आनंद चाहता है, गरीब भी आनंद चाहता है। तो इस दिन निखालिस जीवन जीकर आनंद लीजिये लेकिन उस आनंद के पीछे खतरा है। यदि वह आनंद संत-सम्मत नहीं होगा, संयम-सम्मत नहीं होगा तो वह आनंद विकारों का रूप ले लेगा और फिर पशुता आ जायेगी। श्री भोला बाबा कहते हैं :

होली अगर हो खेलनी, तो संत सम्मत खेलिये ।

तुम्हें आनंद लेने की इच्छा है और जन्मों से तुम इन्द्रियों के द्वारा आनंद ढूँढ़ रहे हो। इस दिन भी यदि तुम्हें छूट दी जाय तो स्त्री-पुरुष आपस में भी होली खेलते हैं और होली खेलते-खेलते आनंद की जगह पर न जाने कितनी उच्छृंखलता होगी, विकार होगा। तमाशबीन तमाशा देखने जाता है तो कई बार खुद का ही तमाशा हो जाता है। इसलिए होली सावधान भी करती है। होली के बाद आती है धुलेंडी।

तन की तंदुरुस्ती मन पर निर्भर है। मन तुम्हारा यदि प्रसन्न और प्रफुल्लित है तो तन भी तुम्हें सहयोग देता है। और यदि तन से अधिक भोग भोगे जाते हैं, विकारी होली खेली जाती है, विकारी धुलेंडी की धूल डाल दी जाती है अपने पर तो तन का रोग मन को भी रोगी बना देता है, मन बूढ़ा हो जाता है, कमजोर हो जाता है। संत-सम्मत जो होली होती है उसका लक्ष्य होता है तुम्हारे तन को तंदुरुस्त और मन को प्रफुल्लित रखना।

होली और धुलेंडी हमें कहती हैं कि जैसे इस पर्व पर हम रंग लगाते हैं तो अपना और पराया याद नहीं रखते हैं, ऐसे ही 'मेरे-तेरे' का भाव और आपस में जो कुछ वैमनस्य है उन सबको ज्ञान की होली में जला दें।

होली की रात्रि का जागरण और जप-ध्यान बहुत ही फलदायी होता है। इसलिए इस रात्रि में जागरण और जप-ध्यान कर सभी पुण्यलाभ लें।

कैसे पायें स्वास्थ्य-लाभ ?

इन दिनों में कोल्ड ड्रिंक्स, मैदा, दही, पचने में भारी व चिकनाईवाले पदार्थ, पिस्ता, बादाम, काजू, खोआ आदि दूर से ही त्याग देने चाहिए। होली के बाद खजूर नहीं खाना चाहिए।

होली के बाद त्याग देने चाहिए।

मुलतानी मिट्टी से स्नान, प्राणायाम, १५ दिन तक बिना नमक का भोजन, सुबह खाली पेट २०-२५ नीम की कोंपलें व १-२ काली मिर्च का सेवन स्वास्थ्य की शक्ति बढ़ायेगा। भूने हुए चने, पुराने जौ, लाई, खील (लावा) - ये चीजें कफ को शोषित करती हैं।

कफ अधिक है तो गजकरणी करें, एक-डेढ़ लीटर गुनगुने पानी में १०-१५ ग्राम नमक डाल दो। पंजों के बल बैठ के पियो, इतना पियो कि वह पानी बाहर आना चाहे। तब दाहिने हाथ की दो बड़ी उँगलियाँ मुँह में डालकर उलटी करो, पिया हुआ सब पानी बाहर निकाल दो। पेट बिल्कुल हलका हो जाय तब पाँच मिनट तक आराम करो। दवाइयाँ कफ का इतना शमन नहीं करेंगी जितना यह प्रयोग करेगा। हफ्ते में एक बार ऐसा कर लें तो आराम से नींद आयेगी। इस ऋतु में हलका-फुलका भोजन करना चाहिए। (गजकरणी की विस्तृत जानकारी हेतु पढ़ें आश्रम की पुस्तक 'योगासन')

होली के दिन सिर पर मिट्टी लगाकर स्नान करना चाहिए और प्रार्थना करनी चाहिए : 'पृथ्वी देवी ! तुझे नमस्कार है। जैसे विघ्न-बाधाओं को तू धारण करते हुए भी यशस्वी है, ऐसे ही मैं विघ्न-बाधाओं के बीच भी संतुलित रहूँ। मेरे शरीर का स्वास्थ्य और मन की प्रसन्नता बनी रहे इस हेतु मैं आज इस होली के पर्व को, भगवान नारायण को और तुम्हें प्रणाम करता हूँ।'

अक्षर आपने सच्चे हृदय से प्रार्थना की है तो वह काम कर ही लेगी।

पलाश के रंगों से खेलें होली

होली की प्रदक्षिणा करके शरीर में गर्मी सहने की क्षमता का आवाहन किया जाता है। गर्मियों में सातों रंग, सातों धातु असंतुलित होंगे तो आप जरा-जरा बात में

बीमारी की अवस्था और तनाव में आ सकते हैं। जो होली के दिन पलाश के फूलों के रंग से होली का फायदा उठाता है, उसके सप्तरंगों, सप्तधातुओं का संतुलन बना रहता है और वह तनाव व बीमारियों का जल्दी शिकार नहीं होता। रात को नींद नहीं आती हो तो पलाश के फूलों के रंग से होली खेलो।

न अपना मुँह बंदर जैसा बनने दें, न दूसरे का बनायें। न अपने गले में जूतों की माला पहनें, न दूसरे को पहनायें। बहू-बेटियों को शर्म में डालनेवाली उच्छृंखलता की होली न आप खेलें, न दूसरों को खेलने का मौका दें।

यह होलिकोत्सव बाहर से तुम्हारा शारीरिक स्वास्थ्य आदि तो ठीक करता ही है, साथ ही तुम्हें आध्यात्मिक रंग से रँगने की व्यवस्था भी देता है।

होली का संदेश

फाल्गुनी पूर्णिमा चन्द्रमा का प्राकट्य-दिवस है, प्रह्लाद का विजय-दिवस है और होलिका का विनाश-दिवस है। व्यावहारिक जगत में यह सत्य, न्याय, सरलता, ईश्वर-अर्पण भाव का विजय-दिवस है और अहंकार, शोषण व दुनियावी वस्तुओं के द्वारा बड़े होने की बेवकूफी का पराजय-दिवस है। तो आप भी अपने जीवन में चिंतारूपी डाकिनी के विनाश-दिवस को

मनाइये और प्रह्लाद के आनंद-दिवस को अपने चित्त में लाइये। होलिकोत्सव राग-द्वेष और ईर्ष्या को भुलानेवाला उत्सव है। हरि के रंग से हृदय को और पलाश के रंग से अपनी त्वचा को तथा दिलबर (अंतरात्मा) के ज्ञान-ध्यान से बुद्धि को रँगो।

परमात्मा की उपासना करनेवाले अपनी संकीर्ण मान्यताएँ, संकीर्ण चिंतन, संकीर्ण ख्वाहिशों को छोड़कर 'ॐ... ॐ...' का रटन करें। पवित्र ॐकार का

गुंजन करते हुए 'ॐ आनंद... ॐ आनंद... हरि ॐ... ॐ प्रभुजी ॐ मेरेजी ॐ... सर्वजी ॐ...' का उच्चारण करें। जो पाप-ताप हर ले और अपना आत्मबल भर दे वह है 'हरि ॐ'।

ईश्वरप्राप्ति के लिए जरूरी है महापुरुषसंश्रय

'महापुरुषसंश्रय' का अर्थ है अभिमान छोड़कर सत्पुरुष की शरणागति। अपने बल, शरीर का सौंदर्य, धन, जाति, विद्या, बुद्धि, पद के सारे अभिमान छोड़कर आचार्य की शरण लेनी पड़ती है।

आचार्याद्धैव विद्या विदिता साधिष्ठं प्रापतीति...

(छांदोग्य उपनिषद् : ४.९.३)

आचार्य से जानी हुई विद्या ही प्रतिष्ठित होती है। तत्त्वज्ञान प्राप्त करने की यही विधि है।

तद्विज्ञानार्थं स गुरुमेवाभिगच्छेत्...

(मुंडकोपनिषद् : १.२.१२)

तत्त्वज्ञान प्राप्त करने के लिए गुरु की शरण में ही जाय, घर में लाकर वेदांत का ट्यूशन नहीं लिया जाता; उसमें तो गुरुजी पैसे पर खरीदे जायेंगे। गुरुजी छोटे हो जायेंगे और शिष्यजी बड़े दिखेंगे। ऐसा भी नहीं कि श्लोक में से वेदांत निकल आयेगा। यह गुरु के प्रति अभिगमन ही 'महापुरुषसंश्रय' है।

एक महात्मा से किसीने पूछा : ''महाराज ! ज्ञान कैसे होता है ?''

वे बोले : ''एक दीया जल रहा है, उसे अनजले दीये से सटा दो; दूसरा भी जल जायेगा। लौ से लौ जलती है। एक महापुरुष होगा तो उसके सम्पर्क से तुम्हारे बंधन के जो प्रतिबंध हैं, वे दूर हो जायेंगे। महापुरुष के शरीर में से एक ऐसी हवा निकलती है, ऐसी चाँदनी छिटकती है, ऐसी सुगंध, ऐसा स्पर्श होता है कि हममें आनंद की, सत्य की योग्यता अपने-आप आ जाती है।''

अल्प से भूमा की ओर, छोटे से बड़े की ओर जब चलने लगते हैं, तब समझना चाहिए कि सबसे बड़ा जो भगवान है वह हमें अपनी ओर खींच रहा है। यही भगवान की कृपा की पहचान है।

'हमारे मन की ही सब बातें होती रहें' ऐसा सोचना भगवान की कृपा नहीं है। भगवान से जोड़ने-मिलानेवाली जो बातें हैं उनसे जब हमारा संबंध जुड़े, तब उसे भगवान की कृपा समझना चाहिए। इस प्रकार मनुष्य होना भगवान से जुड़ने की पहली कड़ी है, मनुष्य होकर मुमुक्षा होना दूसरी और महापुरुषसंश्रय होना तीसरी कड़ी है।

भगवान और महापुरुष के साथ कोई भी संबंध हो, सभी कल्याणकारी होते हैं। आद्य शंकराचार्यजी भगवान के एक ऐसे शिष्य थे जिन्हें कुछ न आता था। वे पढ़े-लिखे न थे। शंकराचार्यजी भगवान के कपड़े धोते, बर्तन माँजते, झाड़ू-बुहारी करते, उनके साथ-साथ चलते और हाथ जोड़कर खड़े रहते। एक दिन शंकराचार्यजी

भगवान भजन में बैठे थे। दूसरे शिष्यों ने उन शिष्य की हँसी उड़ायी। इससे उनके मन में दुःख हुआ। उन्होंने दुःखी भाव से जाकर भगवान शंकराचार्यजी को प्रणाम किया।

शंकराचार्यजी ने पूछा : ''तुम कौन हो ?''

वह बोला : ''मैं क्या जानूँ कि मैं कौन हूँ !''

जब उसे कुछ नहीं सूझा तो शंकराचार्यजी ने उसके सिर पर हाथ रख दिया। हाथ का रखना था कि उसे तुरंत तत्त्वज्ञान का स्फुरण हो गया । वह बोल उठा :

नाहं मनुष्यो न च देवयक्षौ न ब्राह्मणक्षत्रियवैश्यशूद्राः ।
न ब्रह्मचारी न गृही वनस्थो भिक्षुर्न चाहं निजबोधरूपः ॥

(हस्तामलक स्तोत्र : २)

'न मैं मनुष्य हूँ और न देव या यक्ष हूँ। मैं न ब्राह्मण हूँ और न क्षत्रिय, न वैश्य, न शूद्र हूँ। मैं न ब्रह्मचारी हूँ और न गृहस्थ या वानप्रस्थ हूँ। मैं संन्यासी भी नहीं हूँ। मैं तो केवल बोधस्वरूप, नित्य-शुद्ध-बुद्ध ब्रह्म हूँ।'

लोगों को देखकर आश्चर्य हो गया। महापुरुष के संश्रय की ऐसी प्रसिद्धि है !

****

(पृष्ठ २१ से 'वेद भी पार...' का शेष) अभी तक शयन कर रहे हैं, उस प्रकार सद्गुरु ज्ञानरूपी समुद्र हैं। नारायण आदि अनेक अवतार सचमुच जिनके कारण उत्पन्न होते हैं ऐसे सद्गुरु का पार वेदों की भी समझ में नहीं आता । जिसके सुंदर ज्ञानरूपी रत्न शंकर और विष्णु के गले में तथा मुकुट पर शोभायमान होते हैं और जिसका वेदपाठों ने तथा महान कवियों ने वर्णन किया है ऐसे अत्यंत गम्भीर सुखसागर ! अनंतरूपा ! अपारा ! तुम्हारे परे की वस्तु को कौन जानता है ? विचार की दृष्टि से भी वह नहीं दिखाई देता, वेद भी उसके स्वरूप का वर्णन नहीं कर सकते तो यह मेरी मराठी उसका वर्णन करने में किस प्रकार समर्थ होगी ?

देखो ! सार्वभौम राजा के मस्तक पर कोई सर्वथा नहीं बैठ सकता । लेकिन मक्खी को वहाँ बैठने में कोई कठिनाई नहीं होती । अथवा रानी के स्तन देखने में कौन समर्थ है ? परंतु उसका बालक बलपूर्वक स्तनपान करता है । उसी प्रकार मेरी यह मराठी भाषा भी गुरु जनार्दन स्वामी की कृपा के सामर्थ्य से आत्मज्ञान के गले लगकर जो निःशब्द है, उस ब्रह्म का भी कथन कर रही है। अस्तु, आकाश घट के अंदर और बाहर व्याप्त रहता है, उसी प्रकार शब्दातीत परब्रह्म शब्दों में भी रहता है । इसलिए प्रस्तुत प्रसंग में व्यर्थ के शब्द घुसाने के लिए स्थान ही नहीं बचा है। बालक बोलना नहीं जानता इसलिए उसका पिता स्वयं बातें कर उससे बुलवाता रहता है। इस बात को भी उसी प्रकार समझना चाहिए क्योंकि मेरी वाणी को बुलवानेवाले मेरे गुरुदेव जनार्दन स्वामी हैं। उन गुरुदेव की कृपादृष्टि से 'भागवत' मराठी भाषा में सुना रहा हूँ। करोड़ों ग्रंथों का अवलोकन करने के बाद भी उनके अर्थ में भागवत का ज्ञान दृष्टिगोचर नहीं होता। वही यह 'श्रीमद्भागवत' है। उसमें 'हंसगीत' नाम का जो ज्ञान है, उसे गुरु जनार्दन की कृपा से देशी भाषा में यथार्थ ढंग से सुनाया। भगवान कहते हैं : हे उद्धव ! एकनिष्ठा से मेरी भक्ति करने से उसके फलरूप ज्ञानरूपी तलवार की प्राप्ति होती है और उसी शस्त्र से संसार की आसक्ति को छेदकर मेरे भक्तों को सायुज्य मुक्ति प्राप्त होती है।'

('श्रीमद् एकनाथी भागवत' से)

पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग

जीभ अपने-आप कैसे जुड़ी ?

रामभाई पटेल, गुजरात कृषि विद्यापीठ में कृषि अधिकारी (एग्रीकल्चर ऑफीसर) थे और १९७१-७२ से पूज्य बापूजी का सान्निध्य पाते रहे हैं ।

अहमदाबाद आश्रम जब बना ही था, उस समय की बात है । एक रात को बापूजी साधकों को ध्यान कराते समय अपने कुंडलिनी योग के सामर्थ्य से शक्तिपात कर रहे थे । जब ऐसा होता है तो कुंडलिनी शक्ति जागृत होकर विभिन्न क्रियाएँ होती हैं, अष्टसात्त्विक भाव उभरने लगते हैं । कोई नाचने लगता है, कोई रोने लगता है तो कोई हँसने लगता है । रामभाई को भी क्रियाएँ होने लगीं, वे नाचते-नाचते दीवाल से टकरा गये और उनके मुँह से खून निकलने लगा । उनको पता नहीं चला । पास के साधकों ने बोला : ''बापूजी ! इनके मुँह से तो खून निकल रहा है, लगता है जीभ कट गयी है ।''

बापूजी बोले : ''कुछ नहीं होगा, रहने दे, सब ठीक हो जायेगा ।''

जब ध्यान में से उनकी आँखें खुलीं तो पासवाले साधकों ने कहा : ''आप अपनी जीभ दिखाइये । आपकी जीभ कट गयी थी और बहुत सारा खून बह रहा था ।''

उन्होंने जीभ दिखायी तो सब लोग हैरान रह गये कि खून बहता दिखा परंतु जीभ में तो चोट का नामोनिशान तक नहीं है ! राम भाई को तो कुछ भान नहीं था । उन्होंने जब देखा कि कमीज पर खून के दाग हैं तो गुरुकृपा देख वे भी दंग रह गये ।

दस्तवर्धक पदार्थ बना दस्तनाशक

सन् १९७७ की घटना है । रामजी पटेल की बेटी रीना तब ढाई महीने की थी । वे लोग उसे लेकर आश्रम आये हुए थे । उनकी पत्नी अम्माजी (पूज्य बापूजी की मातुश्री श्री माँ महँगीबाजी) के पास बैठी थी । बापूजी आये, बोले : ''आप लोग अभी तक बैठे हैं !''

रीना की माँ बोली : ''बापूजी ! बच्ची को लगातार ३ दिन से दस्त हो रहे हैं और बंद ही नहीं हो रहे हैं । घर जाना है ।''

पूज्य बापूजी के प्रेरक जीवन-प्रसंग

जीभ अपने-आप कैसे जुड़ी ?

रामभाई पटेल, गुजरात कृषि विद्यापीठ में कृषि अधिकारी (एग्रीकल्चर ऑफीसर) थे और १९७१-७२ से पूज्य बापूजी का सान्निध्य पाते रहे हैं ।

अहमदाबाद आश्रम जब बना ही था, उस समय की बात है । एक रात को बापूजी साधकों को ध्यान कराते समय अपने कुंडलिनी योग के सामर्थ्य से शक्तिपात कर रहे थे । जब ऐसा होता है तो कुंडलिनी शक्ति जागृत होकर विभिन्न क्रियाएँ होती हैं, अष्टसात्त्विक भाव उभरने लगते हैं । कोई नाचने लगता है, कोई रोने लगता है तो कोई हँसने लगता है । रामभाई को भी क्रियाएँ होने लगीं, वे नाचते-नाचते दीवाल से टकरा गये और उनके मुँह से खून निकलने लगा । उनको पता नहीं चला । पास के साधकों ने बोला : ''बापूजी ! इनके मुँह से तो खून निकल रहा है, लगता है जीभ कट गयी है ।''

बापूजी बोले : ''कुछ नहीं होगा, रहने दे, सब ठीक हो जायेगा ।''

जब ध्यान में से उनकी आँखें खुलीं तो पासवाले साधकों ने कहा : ''आप अपनी जीभ दिखाइये । आपकी जीभ कट गयी थी और बहुत सारा खून बह रहा था ।''

उन्होंने जीभ दिखायी तो सब लोग हैरान रह गये कि खून बहता दिखा परंतु जीभ में तो चोट का नामोनिशान तक नहीं है ! राम भाई को तो कुछ भान नहीं था । उन्होंने जब देखा कि कमीज पर खून के दाग हैं तो गुरुकृपा देख वे भी दंग रह गये ।

दस्तवर्धक पदार्थ बना दस्तनाशक

सन् १९७७ की घटना है । रामजी पटेल की बेटी रीना तब ढाई महीने की थी । वे लोग उसे लेकर आश्रम आये हुए थे । उनकी पत्नी अम्माजी (पूज्य बापूजी की मातुश्री श्री माँ महँगीबाजी) के पास बैठी थी । बापूजी आये, बोले : ''आप लोग अभी तक बैठे हैं !''

रीना की माँ बोली : ''बापूजी ! बच्ची को लगातार ३ दिन से दस्त हो रहे हैं और बंद ही नहीं हो रहे हैं । घर जाना है ।''

रामजी आत्मरस में रसवान थे तो उनका दर्शन करने से लोगों को आनंद, आह्लाद, पुण्य, पवित्रता, सत्प्रेरणा मिलते थे व मिलते हैं।

सद्गुरु की अनंत महिमा का बखान करते हुए संत एकनाथजी कहते हैं : 'हे सद्गुरु ! मेरा तुम्हें प्रणाम ! तुम स्वयं ही क्षीरसागर हो। तुम्हारे ज्ञानरूपी चन्द्रमा के उदय होने से प्रत्येक जीव प्रसन्न हो उठता है। जिस चन्द्रमा की चाँदनी ने हृदयाकाश को प्रकाशित कर घनघोर अज्ञानरूपी अंधकार के त्रिविध ताप दूर किये, जिस चन्द्रमा की किरणें (शिष्य या सत्संगी रूपी) तृषाकांत चकोरों के लिए स्वानंदामृत का स्राव कर उन्हें सहज ही तृप्त करती हैं, वह तुम्हारा ज्ञानरूपी चन्द्रमा है। अविद्यारूपी अँधेरे में अंधकाररूपी बंधनों से जीवों के जो देहरूपी कमल मुरझाये रहते हैं, वे जिसके किरणरूपी ज्ञान से अत्यंत आनंदित होते हैं, जिस चन्द्रमा को देखते ही जीव के अंतःकरण में आनंद होता है और जो अहंकाररूपी चन्द्रकांत मणि का तत्काल विलय कर देता है, वह तुम्हारा ज्ञानरूपी चन्द्रमा है। अपने पुत्र को पूर्णिमा के काल में पूर्णत्व से पूर्ण वृद्धि मिली यह देखकर क्षीरसागर में ज्वार आता है, फिर भी उसकी गुरुगौरव की मर्यादा का उल्लंघन नहीं होता। अद्वयानुभव के कारण अंतःकरण में आत्मानंद बढ़ता ही रहता है।

सद्गुरुरूपी क्षीरसागर अत्यंत गहरा है। उसकी ओर आदरपूर्वक देखने से उस पर हिलोरें मारनेवाली वेदांतरूपी लहरों में शब्दरूपी ज्ञानरत्न दृष्टिगोचर होते हैं। उसमें विश्वासरूपी मंदराचल पर्वत तथा वैराग्यरूपी वासुकी के रूप में मथनी को बाँधनेवाली डोर, इनकी सहायता से निज धैर्यरूपी देव-दानव सम-समान भाव से क्षीरसागर का मंथन करने के लिए तत्पर रहते हैं। उस मंथन की पहली ही खलबलाहट में लय, विक्षेप आदि हलाहल उत्पन्न हुए और विवेकरूपी नीलकंठ ने आत्मदृष्टि से उन्हें अपने ही गले में निगल लिया (धारण किया)। फिर अभ्यास की पुनरावृत्ति से सारे कर्मों को विश्राम मिला, उस समय श्रीपति जिसके वश हुए वह आत्मशांतिरूपी लक्ष्मी प्रकट हुई। फिर वहाँ ब्रह्मरस और भ्रमरस इन दोनों से भरा हुआ अमृतकलश, जो देव-दानवों को अत्यंत प्रिय है, वह धीरे-धीरे उस मंथन से बाहर निकला। उसीका बँटवारा करने के लिए श्रीहरि ने मोहिनीरूप लिया और अहंकाररूपी राहु का शिरोच्छेद कर देवताओं को तृप्त किया। वह वृत्तिरूपी मोहिनी तत्काल अपना रूप बदलकर नारायणस्वरूप हो गयी। पूर्व की देहबुद्धि उसमें नहीं रही।

क्षीरसागर के वे नारायण जिस प्रकार आज भी स्वयं समाधिरूप शेष-शय्या पर सुखपूर्वक अत्यंत संतुष्ट हो

(शेष पृष्ठ १९ पर)

सच्ची प्रार्थना है असली अक्षयपात्र

महाभारत में आता है कि जब पांडव वनवास के लिए जा रहे थे, तब युधिष्ठिर अपने पुरोहित धौम्य मुनि के पास आकर बोले : ''विप्रवर ! वेदों में पारंगत ब्राह्मण मेरे साथ वन में चल रहे हैं परंतु मैं इनका पालन-पोषण करने में असमर्थ हूँ। अब मुझे क्या करना चाहिए ?''

मुनि ने कहा : ''तुम तपस्या का आश्रय लेकर ब्राह्मणों का भरण-पोषण करो।''

युधिष्ठिर ने मुनि के बताये अनुसार अष्टोत्तरशतनामात्मक स्तोत्र द्वारा भगवान सूर्य का अनुष्ठान किया। प्रसन्न होकर सूर्यनारायण ने दर्शन दिये और बोले : ''धर्मराज ! तुम जो कुछ चाहते हो वह सब तुम्हें प्राप्त होगा। मैं बारह वर्षों तक तुम्हें अन्न प्रदान करूँगा। यह ताँबे की बटलोई (भोजन पकाने का एक गोल तले का बर्तन) लो। इस पात्र द्वारा निकला भोजन तब तक अक्षय बना रहेगा, जब तक द्रौपदी स्वयं भोजन न करके परोसती रहेगी।''

धर्मराज उसीसे ब्राह्मणों को भोजन कराने लगे। सभीको भोजन कराने के बाद द्रौपदी भोजन करती थी। जब दुर्योधन ने सुना कि पांडव तो वन में भी भली प्रकार दान-पुण्य करते हुए आनंद से रह रहे हैं, तब उसने उनका अनिष्ट करने का विचार किया।

छल-कपट की विद्या में निपुण कर्ण और दुःशासन आदि के साथ वह भाँति-भाँति के उपायों से पांडवों को संकट में डालने की युक्तियाँ खोजने लगा। उसी समय परम क्रोधी दुर्वासा मुनि अपने शिष्यों को साथ लिये हुए आ पहुँचे। दुर्योधन ने स्वयं दास की तरह रात-दिन श्रद्धा से नहीं अपितु उनके शाप के डर से उनकी सेवा की।

एक दिन मुनि प्रसन्न होकर बोले : ''दुर्योधन ! तुम्हारे मन में जो इच्छा हो, वर माँग लो।''

जो ईर्ष्या और द्वेष के शिकंजे में आ जाता है, उसका विवेक उसे साथ नहीं देता है। दुष्ट दुर्योधन ने कहा :

''ब्रह्मन् ! जिस प्रकार आप मेरे अतिथि हुए उसी प्रकार पांडवों के भी अतिथि होइये। मेरी प्रार्थना से आप वहाँ ऐसे समय में जाइये जब द्रौपदी स्वयं भोजन कर चुकी हो।''

''मैं वैसा ही करूँगा।'' मुनि चले गये।

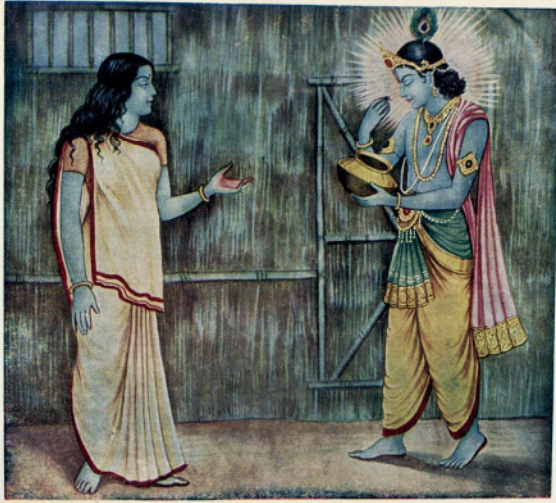
कर्ण बोला : ''सौभाग्य से हमारा काम बन गया। हमारे शत्रु विपत्ति के महासागर में डूब गये हैं।''

भूखे भोजन करके खुश होते हैं, मोर बादल गरजने से खुश होते हैं, सज्जन दूसरों की उन्नति देख के खुश होते हैं और दुष्ट व्यक्ति दूसरों को संकट में देखकर खुश होते हैं।

एक दिन पांडव व द्रौपदी भोजन से निवृत्त हो सुखपूर्वक बैठे थे, तभी अपने दस हजार शिष्यों से घिरे हुए दुर्वासा मुनि उस वन में आये।

युधिष्ठिर ने हाथ जोड़कर प्रणाम किया, फिर विधिपूर्वक पूजा करके बोले : ''भगवन् ! अपना नित्य नियम पूरा करके (भोजन के लिए) शीघ्र पधारिये।'' मुनि शिष्यों के साथ स्नान करने के लिए चले गये।

इधर द्रौपदी को भोजन के लिए बड़ी चिंता हुई, उसे कोई उपाय नहीं सूझ रहा था। फिर द्रौपदी को याद आया कि जब सारे रास्ते बंद हो जाते हैं और आशा की कोई किरण नहीं होती तो एकमात्र भगवान की प्रार्थना और उनका आश्रय ही हमें बचा सकता है। वह श्रीकृष्ण को सच्चे मन से पुकारने लगी। शुद्ध हृदय से की गयी सच्ची, भावपूर्ण प्रार्थना ईश्वर जरूर सुनते हैं। द्रौपदी की पुकार सुन भगवान तुरंत ही वहाँ आ गये। द्रौपदी ने सब समाचार कह सुनाया।

श्रीकृष्ण ने कहा : ''कृष्णे ! इस समय बहुत भूख लगी है, पहले मुझे जल्दी भोजन कराओ फिर सारा प्रबंध करते रहना।'' उनकी बात सुनकर द्रौपदी को बड़ा संकोच हुआ।

''देव ! सूर्यनारायण की दी हुई बटलोई से तभी तक भोजन मिलता है, जब तक मैं भोजन न कर लूँ। आज तो मैं भी भोजन कर चुकी हूँ, अतः अब उसमें भोजन नहीं है।''

''कृष्णे ! जल्दी जाओ और बटलोई लाकर मुझे दिखाओ।'' हठ करके द्रौपदी से बटलोई मँगवायी। पात्र में जरा-सा साग लगा हुआ था। श्रीकृष्ण ने उसे लेकर खा लिया और कहा : ''इस साग से सम्पूर्ण विश्व के आत्मा यज्ञभोक्ता सर्वेश्वर भगवान श्रीहरि तृप्त और संतुष्ट हों।''

इधर मुनि लोगों को सहसा पूर्ण तृप्ति का अनुभव हुआ। बार-बार अन्नरस से युक्त डकारें आने लगीं। यह देख वे जल से बाहर निकले और दुर्वासा मुनि से बोले : ''ब्रह्मर्षे ! इस समय इतनी तृप्ति हो रही है कि कंठ तक अन्न भरा हुआ जान पड़ता है। अब कैसे भोजन करेंगे ?''

दुर्वासा मुनि अपने शिष्योंसहित पांडवों से बिना मिले ही वहाँ से प्रस्थान कर गये।

('महाभारत', वन पर्व से संक्षिप्त)

जो लोग सदा धर्म में तत्पर रहते हैं, उनके जीवन में भी कष्ट और विघ्न तो आते हैं पर वे दुःखी और विचलित नहीं होते बल्कि भगवान की शरण व प्रार्थना का आश्रय लेते हैं। इससे उनके कष्ट दूर हो जाते हैं। ईर्ष्यालु एवं द्वेषी चित्त से तो किया-कराया भी चौपट हो जाता है जबकि सच्ची प्रार्थना से बिगड़ी हुई बाजी भी देर-सवेर सँवर जाती है।

सच्चा सुख और परम सत्य कैसे मिले ?

(दूरदर्शन पर पूर्व में प्रसारित पूज्य बापूजी का पावन संदेश)

प्रश्न : सच्चा सुख और सच्चा सत् क्या है ?

पूज्य बापूजी : वस्तु, इन्द्रिय और मन की वृत्ति से जो सुखाभास होता है उसे मिथ्या सुख बोलते हैं। वस्तु, इन्द्रिय-सुख के न होने पर भी या मन के विषयों को न भोगते हुए भी मन परम शांतस्वरूप आत्मा में जो विश्रांति पाता है उसे सच्चा सुख बोलते हैं।

एक होता है सत्य, दूसरा होता है सत्। दो और दो चार सत्य है, यह सामाजिक सत्य है लेकिन दो और चार का साक्षी सत् है। 'मुझे जंतु ने काटा है, मैं पीड़ित हो रहा हूँ, दुःखी हूँ' - यह व्यवहारकाल में सत्य है लेकिन जहाँ से 'मैं'पना उठता है, वहाँ यह दुःख नहीं पहुँच सकता है। यह दुःख इन्द्रियों को होता है, मन को होता है, शरीर को होता है, मुझ चैतन्य में नहीं आता है। जहाँ दुःख की पहुँच नहीं और सुख का आकर्षण नहीं वह सत् है और जो दुःख-सुख में प्रभावित होता है वह सामाजिक सत्य माना जाता है। तो प्रकृति की वस्तुओं को 'मैं-मेरा' मानकर सुखी-दुःखी होना यह व्यावहारिक सत्य है लेकिन इन सबको मिथ्या और परिवर्तनशील समझ के अपने साक्षीस्वरूप में जग जाना यह पारमार्थिक सत् है।

प्रस्तोता (होस्ट) : इन सब बातों से मैं यह समझ पाया कि संसार को, व्यक्तियों को, लोगों को शांति के लिए सब कुछ छोड़ देना चाहिए।

पूज्यश्री : नहीं-नहीं-नहीं... । सब कुछ छोड़ना नहीं है अपितु सब कुछ में जो सत्यबुद्धि की बेवकूफी घुसी है, उसे छोड़ना है। सब कुछ जो दिखता है वह परिवर्तनशील है लेकिन जिससे दिखता है वह सत् है। तो सत् को प्रेम करें और सत् के नाते सब कुछ का सदुपयोग करें। व्यक्ति सदुपयोग नहीं करेगा और सब कुछ छोड़ेगा तो सब कुछ कितना छोड़ पायेगा ? शरीर को तो नहीं छोड़ सकता है और शरीर है तो फिर सब कुछ चाहिए खाने को, पीने को, रहने को, देने को। लेकिन जो आसक्ति है उसे छोड़ सकते हैं।

अज्ञानेनावृतं ज्ञानं तेन मुह्यन्ति जन्तवः ।

(गीता : ५.१५)

अज्ञान से ज्ञान आवृत हो गया इसलिए हम लोग मोहित हो जाते हैं। उलटे ज्ञान को सच्चा मान लेते हैं। है तो

बदलनेवाला लेकिन उसको चिपकाये रखते हैं। बचपन को कितना भी सँभाला लेकिन चला गया, जवानी को कितना भी थामा परंतु चली गयी, फिर बुढ़ापा आयेगा, कितना भी सुरक्षित रखो पर चला जायेगा। जो चला जानेवाला है उसका सदुपयोग करें, उसका बहुजनहिताय-बहुजनसुखाय उपयोग करने से अशांति मिटेगी, शांति आयेगी और सत् में प्रवृत्ति कर लें कि 'भाई ! दुःख आया और चला गया लेकिन कोई जाननेवाला तो है। सुख आया और चला गया, कोई जाननेवाला तो है। इन दोनों को जाननेवाला मैं कौन हूँ ?'- ऐसा अपने को प्रश्न करें रात को सोते समय और सुबह उठते समय। तो वह कौन है ? वह अपने-आप कृपा करके प्रकट होने के द्वार खोल देगा।

प्रश्न : आपसे प्रेरणा पाकर करोड़ों श्रद्धालु अपने जीवन में ज्ञानज्योति जलाकर जीवन को सफल बना रहे हैं। अपने जीवन की आप ऐसी कोई प्रेरक बात बताइये जिससे उनके जीवन की ज्ञानज्योति और ज्यादा प्रकाशमान हो और उनके जीवन का मार्ग और ज्यादा खुले, साफ हो।

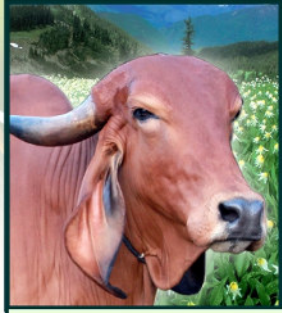
पूज्य बापूजी : लाभदायी एवं प्रेरक बातें तो बहुत सारी हैं। खुलेआम एक छोटी-सी कह देता हूँ। रात्रि को सोते समय हम कभी चिंता लेकर, थकान ले के नहीं सोते हैं। 'जो दिनभर हुआ, वह जिसकी सत्ता से हुआ

उसको अर्पण ! मैं निश्चिंत नारायण की गोद में जा रहा हूँ।' ऐसे परमेश्वर का चिंतन करते-करते आनंद, निर्विषय आनंद आता है, फिर हम सोते हैं। रात्रि का आखिरी सेकंड सुबह का पहला सेकंड बन जाता है। सुबह जब उठते हैं तो उसी शांत आत्मा में, ईश्वर में विश्रांति पाते-पाते थोड़ा-सा माधुर्य का अनुभव करते-करते फिर उठते हैं। श्रीकृष्ण ऐसा करते थे यह बात शास्त्रों से मैंने जानी। 'आज यह-यह शुभ करना है...'- ऐसा सुबह संकल्प कर लेते थे और अपने को प्रसन्न रखते थे। आम लोगों को प्रेरणा पानी है तो सुबह उठकर यह संकल्प करना चाहिए कि 'आज कम-से-कम ४ आदमियों को हँसाऊँगा, दो आदमियों के आँसू पोंछूँगा।'

****

(पृष्ठ २७ 'घातक बीमारियों...' का शेष) किया है कि 'जर्सी आदि विदेशी नस्लें अप्राकृतिक पशु हैं। वैज्ञानिकों ने कुछ पशुओं के जीन्स के साथ छेड़छाड़ कर इन्हें बनाया है।' उन्होंने जर्सी गाय को रोगों का घर कहा और इसकी तुलना विशालकाय सुअर से की। मांसाहारियों में सुअर का मांस खानेवालों में आँतों का कैंसर अधिक पाया जाता है, इसी तरह शाकाहारियों में जर्सी गाय का दूध पीनेवालों में आँतों का कैंसर अधिक पाया गया है। वैज्ञानिक डॉ. कीथ वुडफोर्ड ने अपनी पुस्तक 'द डेविल इन द मिल्क' में लिखा है कि 'विदेशी गायों का दूध मानव-शरीर में 'बीटा केसोमॉर्फीन-७' नामक विषाक्त तत्त्व छोड़ता है। इसके कारण मधुमेह, धमनियों में खून जमना, दिल का दौरा, ऑटिज्म और स्किजोफ्रेनिया (एक प्रकार का मानसिक रोग) जैसी घातक बीमारियाँ होती हैं।' चिकित्सकों के अनुसार जर्सी या फ्रिजीयन गायों के शरीर, खुरों तथा मूत्र व गोबर से विषैले कीटाणु विकसित होकर फैलते हैं, जिससे आसपास का पर्यावरण विषाक्त हो जाता है। उसमें साँस लेनेवालों के फेफड़ों में वे विषाणु प्रवेश करके नयी-नयी बीमारियाँ पैदा करते हैं, जिससे हजारों लोगों की मौत हो चुकी है।

दूसरी ओर देशी गाय के गो-रसों (दूध, घी, गोबर, गोझरण आदि) से व गाय के सम्पर्क में रहने, स्पर्श व सेवा करने से कई असाध्य रोग भी मिट जाते हैं। राष्ट्रीय पशु आनुवंशिक संसाधन ब्यूरो, करनाल के डॉ. डी.के. सदाना कहते हैं : ''भारतीय गोवंश के मूत्र में रेडियोधर्मिता सोखने की क्षमता पायी जाती है, जो भोपाल गैस त्रासदी के दौरान भी सिद्ध हो चुकी है। गौ-गोबर से लीपे हुए घरों पर कम असर हुआ था। देशी गाय के दूध में स्वर्ण-क्षार भी होते हैं। 'मेडिकल काउंसिल ऑफ इंडिया' ने भी देशी गाय के दूध को सर्वोत्तम माना है।'' वैज्ञानिक डॉ. मनोज तोमर के अनुसार 'देशी गाय के दूध से बने दही में ऐसा जीवाणु पाया जाता है जो एड्स-विरोधी गुणधर्म रखता है।'

जर्सी आदि विदेशी संकरित गायों का दूध भैंस के दूध से भी अधिक हानिकारक होता है। अतः इनके दूध का उपयोग तो कदापि न करें।

देशी गाय व भैंस के दूध में अंतर

देशी गाय का दूध	भैंस का दूध
१) सुपाच्य होता है।	(१) पचने में भारी होता है।
२) इसमें स्वर्ण-क्षार होते हैं।	(२) इसमें स्वर्ण-क्षार नहीं होते हैं।
३) बुद्धि को कुशाग्र बनाता है।	(३) बुद्धि को मंद करता है।
४) स्मरणशक्ति बढ़ाता है एवं स्फूर्ति प्रदान करता है।	(४) यह आलस्य व अत्यधिक नींद लाता है।
५) यह सत्त्वगुण बढ़ाता है।	(५) यह तमोगुण बढ़ाता है।
६) गाय अपना बछड़ा देखकर स्नेह व वात्सल्य से भर के दूध देती है।	(६) भैंस स्वाद व खुराक देखकर दूध देती है। भैंस का दूध पी के बड़े होनेवाले भाई सम्पदा के लिए लड़ते-मरते हैं।

देशी गाय के दूध में सम्पूर्ण प्रोटीन्स रहने के कारण यह मनुष्यों के लिए अनिवार्य है। भैंस के दूध की अपेक्षा गाय के दूध में रहनेवाले प्रोटीन्स सुगमता से पचते हैं। गाय के दूध में ऑक्सिडेज तथा रिडक्टेज एंजाइम की प्रचुरता रहती है, जो पाचन में सहायता देने के अतिरिक्त दूध पीनेवालों के शरीर में पाये जानेवाले टॉक्सिन्स (विषैले पदार्थ) को दूर करते हैं।

देशी गाय के दूध की और भी अनेक विशेषताएँ हैं। ऊपर दिये गये बिंदुओं से देशी गाय के दूध की श्रेष्ठता स्पष्ट हो जाती है। देशी गाय का दूध पीकर हम आयु, बुद्धिमत्ता, सात्त्विकता, निरोगता आदि बढ़ायें या भैंस का दूध पी के इन्हें घटायें - यह हमारे हाथ की बात है।

भैंस के दूध से भी अधिक हानिकारक है जर्सी आदि विदेशी संकरित गायों का दूध।

घातक बीमारियों का घर है विदेशी गायों का दूध

भारत में श्वेत क्रांति लाने के बहाने विदेशी नस्ल की गायों को बढ़ावा देकर देशी नस्ल को खत्म करने का विदेशी कुचक्र रचा गया।

विदेशी संकरित गोवंश की हानियाँ

डॉ. उत्तम माहेश्वरी ने अपने शोध प्रबंध 'द काऊ थेरेपी' में स्पष्ट

(शेष पृष्ठ २६ पर)

अमृतवेला किसको बोलते हैं ?

चार अमृतवेलाएँ हैं । एक सूरज उगने के सवा दो घंटे पहले से सूर्योदय तक (ब्राह्ममुहूर्त का समय) काल-दृष्टि से अमृतवेला है।

दूसरी देश (स्थान) की दृष्टि से अमृतवेला है। जिस देश में, जिस जगह में सत्संग, ध्यान, भजन होता हो, वहीं हम ध्यान-भजन करते हैं तो वह अमृतवेला है।

तीसरी अमृतवेला है संग की दृष्टि से । भगवद्भाव में मस्त, भगवद्भाव से छके हुए सत्संगी सजातीय विचार करते हों, भगवान की, गुरु की लीलाओं की, महिमा की चर्चा करते हों तो वह अमृतवेला है।

चौथा - ब्रह्मवेत्ता, ब्रह्मज्ञानी गुरु का सान्निध्य मिले वह अमृतवेला है।

प्रभात की अमृतवेला सभीको सुलभ है। ब्रह्मज्ञानियों का संग, उच्च कोटि के भगवद्भक्त-गुरुभक्तों का संग तथा पवित्र स्थान या आश्रम में रहना सभीको सुलभ नहीं है लेकिन सत्संगियों को इन अमृतवेलाओं का लाभ कभी-कभी एक साथ मिलता है।

ऐसी वे अमूल्य खदान हैं...

कतना मुश्किल काम,
करना किसी संत की पहचान है ।
क्योंकि देखने में तो वे लगते
हम जैसे ही इंसान हैं ।
चलते फिरते वे तीर्थ हैं, बैठें तो देवस्थान हैं ।
शिष्य के लिए तो वे साक्षात्
देहधारी भगवान हैं ।
सूरत वैसी ही नजर आती है
जैसा जिसका ईमान है ।
वात्सल्य, करुणा और
परोपकार सरीखी मणियाँ,
निकलती जिससे ऐसी वे अमूल्य खदान हैं ।
समाज को पतन से बचाकर
कराते वे उत्थान हैं ।
झोलियाँ भर-भर कर लुटाते वे ब्रह्मज्ञान हैं ।
पारस तो सम्पर्क में आये लोहे को कंचन
करता, सद्गुरु तो सत्शिष्य को
करते अपने ही समान हैं ।
इनका सान्निध्य पाकर जो अपने को उन्नत करे,
वो निश्चय जाने कि मिला उसे
कृपा से वरदान है ।
हैं ऐसे भी लोग जिन्होंने चलाया
कुप्रचार का अभियान है ।
परमात्मा उन्हें सद्बुद्धि दे
वे कर रहे अपना नुकसान हैं ।

- अशोक भाटिया, दिल्ली

सर्व सद्गुण सागर श्रीरामजी

(श्रीराम नवमी : १५ अप्रैल)

श्रीरामचन्द्रजी परम ज्ञान में नित्य रमण करते थे। ऐसा ज्ञान जिनको उपलब्ध हो जाता है, वे आदर्श पुरुष हो जाते हैं। मित्र हो तो श्रीराम जैसा हो। उन्होंने सुग्रीव से मैत्री की और उसे किष्किंधा का राज्य दे दिया और लंका का राज्य विभीषण को दे दिया । कष्ट आप सहें और यश और भोग सामनेवाले को दें, यह सिद्धांत श्रीरामचन्द्रजी जानते हैं।

शत्रु हो तो रामजी जैसा हो। रावण जब वीरगति को प्राप्त हुआ तो श्रीराम कहते हैं : ''हे विभीषण ! जाओ, पंडित, बुद्धिमान व वीर रावण की अग्नि-संस्कार विधि सम्पन्न करो।''

विभीषण : ''ऐसे पापी और दुराचारी का मैं अग्नि-संस्कार नहीं करता।''

''रावण का अंतःकरण गया तो बस, मृत्यु हुई तो वैरभाव भूल जाना चाहिए। अभी जैसे बड़े भैया का, श्रेष्ठ राजा का राजोचित अग्नि-संस्कार किया जाता है ऐसे करो।''

बुद्धिमान महिलाएँ चाहती हैं कि 'पति हो तो रामजी जैसा हो' और प्रजा चाहती है, 'राजा हो तो रामजी जैसा हो।' पिता चाहते हैं कि 'मेरा पुत्र हो तो रामजी के गुणों से सम्पन्न हो' और भाई चाहते हैं कि 'मेरा भैया हो तो रामजी जैसा हो।' रामचन्द्रजी त्याग करने में आगे और भोग भोगने में पीछे। तुमने कभी सुना कि राम, लक्ष्मण, भरत, शत्रुघ्न में, भाई-भाई में झगड़ा हुआ ? नहीं सुना।

श्रीरामजी का चित्त सर्वगुणसम्पन्न है । कोई भी परिस्थिति उनको द्वन्द्व या मोह में खींच नहीं सकती । वे द्वन्द्वातीत, गुणातीत, कालातीत स्वरूप में विचरण करते हैं।

भगवान रामजी में धैर्य ऐसा जैसे पृथ्वी का धैर्य और उदारता ऐसी कि जैसे कुबेर भंडारी देने बैठे तो फिर लेनेवाले को कहीं माँगना न पड़े, ऐसे रामजी उदार ! पैसा मिलना बड़ी बात नहीं है लेकिन पैसे का सदुपयोग करने की उदारता मिलना किसी-किसीके भाग्य में होता है। जितना-जितना तुम देते हो, उतना-उतना बंधन

कम होता है, उन-उन वस्तुओं से, झंझटों से तुम मुक्त होते हो । देनेवाला तो कलियुग में छूट जाता है लेकिन लेनेवाला बँध जाता है। लेनेवाला अगर सदुपयोग करता है तो ठीक है नहीं तो लेनेवाले के ऊपर मुसीबत पड़ती है।

मेरे को जो लोग प्रसाद या कुछ और देते हैं तो उस समय मेरे को बोझा लगता है। जब मैं प्रसाद बाँटता हूँ या जो भी कुछ चीज आती है, उसे किसी सत्कर्म में दोनों हाथों से लुटाता हूँ तो मेरे हृदय में आनंद, औदार्य का सुख महसूस होता है।

इस देश ने कृष्ण के उपदेश को अगर माना होता तो इस देश का नक्शा कुछ और होता। रामजी के आचरण की शरण ली होती तो इस देश में कई राम दिखते। श्रीरामचन्द्रजी का श्वासोच्छ्वास समाज के हित में खर्च होता था । उनका उपास्य देव आकाश-पाताल में दूसरा कोई नहीं था, उनका उपास्य देव जनता-जनार्दन थी । 'जनता कैसे सुखी रहे, संयमी रहे, जनता को सच्चरित्रता, सत्‌शिक्षण और सद्ज्ञान कैसे मिले ?' ऐसा उनका प्रयत्न होता था।

श्रीरामचन्द्रजी बाल्यकाल में गुरु-आश्रम में रहते हैं तो गुरुभाइयों के साथ ऐसा व्यवहार करते हैं कि हर गुरुभाई महसूस करता है कि 'रामजी हमारे हैं ।' श्रीरामजी का ऐसा लचीला स्वभाव है कि दूसरे के अनुकूल हो जाने की कला रामजी जानते हैं । कोई रामचन्द्रजी के आगे बात करता है तो वे उसकी बात तब तक सुनते रहते, जब तक किसीकी निंदा नहीं होती अथवा बोलनेवाले के अहित की बात नहीं है और फिर उसकी बात बंद कराने के लिए रामजी सत्ता व बल का उपयोग नहीं करते हैं, विनम्रता और युक्ति का उपयोग करते हैं, उसकी बात को घुमा देते हैं। निंदा सुनने में रामचन्द्रजी का एक क्षण भी व्यर्थ नहीं जाता, वे अपने समय का दुरुपयोग नहीं करते थे।

रामजी जब बोलते हैं तो सारगर्भित, सांत्वनाप्रद, मधुर, सत्य, प्रसंगोचित और सामनेवाले को मान देनेवाली वाणी बोलते हैं। श्रीरामजी में एक ऐसा अद्भुत गुण है कि जिसको पूरे देश को धारण करना चाहिए। वह गुण है कि वे बोलकर मुकरते नहीं थे।

रघुकुल रीति सदा चलि आई ।
प्रान जाहुँ बरु बचनु न जाई ।।

(श्री रामचरित. अयो.कां. : २७.२)

वचन के पक्के ! किसीको समय दो या वचन दो तो जरूर पूरा करो।

आज की राजनीति की इतनी दुर्दशा क्यों है ? क्योंकि राजनेता वचन का कोई ध्यान नहीं रखते। परहित का कोई पक्का ध्यान नहीं रखते इसलिए बेचारे राजनेताओं को प्रजा वह मान नहीं दे सकती जो पहले राजाओं को मिलता था। जितना-जितना आदमी धर्म के नियमों को पालता है, उतना-उतना वह राजकाज में, समाज में, कुटुम्ब-परिवार में, लोगों में और लोकेश्वर की दुनिया में उन्नत होता है।

उपदेशक हो तो रामजी जैसा हो और शिष्य हो तो भी रामजी जैसा हो । गुरु वसिष्ठजी जब बोलते तो रामचन्द्रजी एकतान होकर सुनते हैं और सत्संग सुनते-सुनते सत्संग में समझने जैसे (गहन ज्ञानपूर्ण) जो बिंदु होते, उन्हें लिख लेते थे। रात्रि को शयन करते समय बीच में जागते हैं और मनन करते हैं कि 'गुरु महाराज ने कहा कि जगत भावनामात्र है। तो भावना कहाँ से आती है ?' समझ में जो आता है वह तो रामजी अपना बना लेते लेकिन जिसको समझना और जरूरी होता उसके लिए रामजी प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में जागकर उन प्रश्नों का

मनन करते थे। और मनन करते-करते उसका रहस्य समझ जाते थे तथा कभी-कभी प्रजाजनों का ज्ञान बढ़ाने के लिए गुरु वसिष्ठजी से ऐसे सुंदर प्रश्न करते कि दुनिया जानती है कि 'योगवासिष्ठ महारामायण' में कितना ज्ञान भर दिया रामजी ने। ऐसे-ऐसे प्रश्न किये रामजी ने कि आज का जिज्ञासु सही मार्गदर्शन पाकर मुक्ति का अनुभव कर सकता है 'श्री योगवासिष्ठ महारामायण' के सहारे।

कोई आदमी बढ़िया राज्य करता है तो श्रीरामचन्द्र के राज्य की याद आ जाती है कि 'अरे !... अब तो रामराज्य जैसा हो रहा है।' कोई फक्कड़ संत हैं और विरक्त हैं, बोले, 'ये महात्मा तो रमते राम हैं।' वहाँ रामजी का आदर्श रख देना पड़ता है। दुनिया से लेना-देना करके जिसकी चेतना पूरी हो गयी, अंतिम समय उस मुर्दे को भी सुनाया जाता है कि 'रामनाम संग है, सत्नाम संग है। राम बोलो भाई राम... इसके राम रम गये।' चैतन्य राम के सिवाय शरीर की कोई कीमत नहीं। जैसे अवधपति राम के सिवाय अयोध्या में कुछ नहीं, ऐसे तुम्हारे चैतन्य राम के सिवाय इस नव-द्वारवाली अयोध्या में भी तो कुछ नहीं बचता है !

कोई आदमी गलत काम करता है, ठगी करता है, धर्म के पैसे खा जाता है तो बोले, 'मुख में राम, बगल में छुरी।' ऐसा करके भी रामजी की स्मृति इस भारतीय संस्कृति ने व्यवहार में रख दी है।

बोले : 'धंधे-वंधे का क्या हाल है ?'

बोले : 'रामजी की कृपा है' अर्थात् सब ठीक है, चित्त में कोई अशांति नहीं है। भीतर में हलचल नहीं है, द्वन्द्व, मोह नहीं है।

यह सत्संग तुम्हें याद दिलाता है कि मरते समय भी, जो रोम-रोम में रम रहा है उस राम का सुमिरन हो। गुरुमंत्र हो, रामनाम का सुमिरन हो, जिसकी जो आदत होती है बीमारी के समय या मरते समय भी उसके मुँह से वही निकलता है।

श्रीरामचन्द्रजी प्रेम व पवित्रता की मूर्ति थे, प्रसन्नता के पुंज थे। ऐसे प्रभु राम का प्राकट्य दिन राम नवमी की आप सबको बधाई हो !

प्रजा के संतोष तथा विश्वास-सम्पादन के लिए श्रीरामजी राज्यसुख, गृहस्थसुख और राज्यवैभव का त्याग करने में भी संकोच नहीं करते थे। इसीलिए श्रीरामजी का राज्य आदर्श राज्य माना जाता है।

राम-राज्य का वर्णन करते हुए 'श्री रामचरितमानस' में आता है :

बरनाश्रम निज निज धरम
निरत बेद पथ लोग।
चलहिं सदा पावहिं सुखहि
नहिं भय सोक न रोग ॥... ...

'राम-राज्य में सब लोग अपने-अपने वर्ण और आश्रम के अनुकूल धर्म में तत्पर हुए सदा वेद-मार्ग पर चलते हैं और सुख पाते हैं। उन्हें न किसी बात का भय है, न शोक और न कोई रोग ही सताता है।

राम-राज्य में किसीको आध्यात्मिक, आधिदैविक और आधिभौतिक ताप नहीं व्यापते। सब मनुष्य परस्पर प्रेम करते हैं और वेदों में बतायी हुई नीति (मर्यादा) में तत्पर रहकर अपने-अपने धर्म का पालन करते हैं।

धर्म अपने चारों चरणों (सत्य, शौच, दया और दान) से जगत में परिपूर्ण हो रहा है, स्वप्न में भी कहीं पाप नहीं है। पुरुष और स्त्री सभी रामभक्ति के परायण हैं और सभी परम गति (मोक्ष) के अधिकारी हैं।' (श्री रामचरित. उ.कां. : २०, २०.१,२)

मायारूपी नर्तकी से कैसे बचें ?

भगवान के नामों के जप-कीर्तन की शास्त्रों ने बड़ी महिमा गायी है। भगवन्नाम की महिमा स्वयं भगवान से भी बढ़कर सिद्ध हुई है। भगवन्नाम एक चतुर 'दुभाषिया' है। जैसे एक ग्रामीण किसान और विदेशी पर्यटक के बीच अगर दुभाषिया है तो वह दोनों के बीच संवाद करा सकता है, उसी प्रकार 'भगवान का नाम' भी भक्त को भगवान के स्वरूप को जानने में सर्वथा मददरूप सिद्ध होता है। शास्त्रों में आता है :

जितं तेन जितं तेन जितं तेनेति निश्चितम् ।
जिह्वाग्रे वर्तते यस्य हरिरित्यक्षरद्वयम् ।।

जिसकी जीभ के अग्रभाग पर 'हरि' ये दो अक्षर विद्यमान हैं उसकी जीत हो गयी, निश्चय ही उसकी विजय हो गयी।

मायारूपी 'नर्तकी' के भय से छुटकारा पाना हो तो 'नर्तकी' को उलटो और भगवान के नाम का 'कीर्तन' करो। ('नर्तकी' शब्द का उलटा 'कीर्तन')

कीर्तन शब्द कीर्ति से बना है और कीर्ति का अर्थ है यश। भगवान का यशोगान, उनकी लीला, नाम, रूप, गुण आदि का गान कीर्तन है।

प्रेमपूर्वक कीर्तन ही संकीर्तन है । यह व्यक्तिगत रूप से भी कर सकते हैं तथा साज-बाज, लय, ध्वनि के साथ समूह में भी कर सकते हैं। भगवन्नाम-कीर्तन में अमोघ शक्ति है।

भगवान कहते हैं : 'जो मेरे नामों का गान (कीर्तन) करके मेरे समीप रो पड़ते हैं, मैं उनका खरीदा हुआ गुलाम हूँ; यह जनार्दन दूसरे किसीके हाथ नहीं बिका है।' (आदि पुराण)

भगवान का स्मरण प्रतिक्षण होना चाहिए। उनकी विस्मृति होना महान अपराध है। नाम ही ऐसी वस्तु है जो भगवान की रसमयी मूर्ति हमारे नेत्रों के सामने सर्वदा उपस्थित कर देती है।

गोपियाँ गद्‌गद कंठ से पुकारते हुए अपने इष्ट का गुणगान करती थीं। सीताजी अशोक वाटिका में बस प्रभु-नाम का ही स्मरण करती रहती थीं। जब दुष्ट ने द्रौपदी के चीर को पकड़ा, जल में गज का पैर ग्राह ने पकड़ा तो उन्होंने भगवान का नाम ही पुकार के रक्षा पायी थी।

एक बार एक किसान खेत को कुएँ के पानी से सींच रहा था। हरि बाबाजी विचरते हुए उसके पास पहुँचे और बोले : ''भाई ! क्या कभी हरिनाम भी लेते हो ?''

किसान : ''बाबा ! यह तो आपका काम है। यदि आपकी तरह मैं भी हरिनाम लेने लगूँ तो क्या खाऊँगा और क्या अपने परिवार को खिलाऊँगा ? आप जैसे बाबाजियों को यदा-कदा भिक्षा में क्या दूँगा ?''

इतना सुनते ही बाबाजी ने उसकी पानी खींचने की रस्सी पकड़ ली और कहा : ''भाई ! तुम हरिनाम लो, तुम्हारे खेत में सिंचाई मैं करूँगा।''

उसने बहुत मना किया किंतु बाबाजी ने एक न सुनी और पानी खींचकर सिंचाई करने लगे। स्वयं हरिनाम बोलते हुए पानी खींचते रहे और उससे भी उच्चारण करवाते रहे। इस तरह दोपहर तक बाबाजी ने पूरे दिन की सिंचाई कर दी। जब किसान के घर से भोजन आया तो बाबाजी ने उसके विशेष हठ करने पर थोड़ा-सा मट्ठा मात्र लिया और उसमें जल मिलाकर पी लिया। मध्याह्न काल की भिक्षा गाँव पहुँचकर ही की।

बाद में उस खेत में इतनी अधिक मात्रा में अन्न पैदा हुआ कि देखनेवाले अचम्भित रह गये। तभी से उस किसान की सम्पत्ति में असाधारण वृद्धि हो गयी और वह भी हरि-कीर्तन का प्रेमी बन गया। फिर तो जब भी कहीं कीर्तन होता तो वह अपना सारा काम छोड़कर उसमें सम्मिलित होता था। कीर्तन करते समय उसे शरीर आदि का भी बाह्य ज्ञान नहीं रहता था। इस तरह संत की कृपा से उसके भगवत्प्रेम तथा सम्पत्ति में उत्तरोत्तर विकास होता गया।

लुटेरों ने किसी सम्पत्तिवान को लूट लिया हो तो चिल्लाना स्वाभाविक ही होता है। उसी प्रकार यदि हमारे मन में काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि लुटेरे आयें तो हमें स्वाभाविक ही तत्परतापूर्वक भगवान के नाम की पुकार लगानी चाहिए, उनकी प्रार्थना करनी चाहिए, 'ॐ ॐ... हे प्रभु... हे प्यारे... हे अंतर्यामी... हे चैतन्य... हरि हरि... ॐ ॐ... नारायण...' आदि। इससे निश्चित ही सहायता मिलेगी और मायारूपी नर्तकी हमें नचा नहीं पायेगी अपितु वह माया 'योगमाया' बनकर हमें साधना में उन्नति हेतु मातृवत् मदद करेगी।

ढूँढ़िये ज्ञान की बातें

ख	ल	नु	द	च	य	ल	ट	व	ड़	व	औ
या	त	ठ	नू	का	म	फ	ड	थ	खा	न	ज
न	ज	चि	श्र	लो	छ	त	ञ	रि	छ	भ	क
ठ	ध	ख	झ	द्धा	तु	र्द	त्प	छ	कं	ह	हं
लो	सु	क	छ	न	न	न	णा	र	ऊ	धी	य
भ	य	त	ल	मा	ग	प	थं	गु	ता	र	स
क	पी	रा	ची	क्रो	घ	खं	दा	झ	वि	क	प
स	ऊ	र	क	फ	ध	थ	मु	वा	गी	च	बि
जी	मा	ख	अ	ढ	त्म	ट	र	इ	य	ल	कृ
रु	इ	न्द्रि	य	सं	य	म	रि	फ	व	झ	स
स	द्रा	ज	री	प्र	द	प	द	इ	जी	क	रा
व्या	प	ड़	ग	शी	न	ब	भ	ओ	धि	ड	री

नरक के तीन द्वार कौन-से हैं जो जीव को अधोगति में ले जानेवाले हैं ? श्रीमद्भगवद्गीता कहती है कि उनका त्याग कर देना चाहिए। ज्ञान के तीन द्वार कौन-से हैं जो जीव का परम मंगल करनेवाले हैं ? गीता उनको जीवन में अपनाने की प्रेरणा देती है। नीचे दी गयी वर्ग-पहेली में वे नाम छिपे हैं। उत्तर खोजने हेतु गीता के १६वें अध्याय का २१वाँ श्लोक तथा ४थे अध्याय का ३९वाँ श्लोक सहायरूप होंगे। (उत्तर अगले अंक में।)

सद्गुरु की कृपा पा के उनके हृदय में जगह जिसकी बन गयी, वह जितना धनवान है उतना जगत का कोई व्यक्ति धनवान नहीं है।

भगवान शिवजी पार्वतीजी से कहते हैं :

आकल्पजन्मकोटीनां यज्ञव्रततपः क्रियाः।
ताः सर्वाः सफला देवि गुरुसंतोषमात्रतः ॥

'हे देवी ! कल्पपर्यंत के, करोड़ों जन्मों के यज्ञ, व्रत, तप और शास्त्रोक्त क्रियाएँ - ये सब गुरुदेव के संतोषमात्र से सफल हो जाते हैं।'

पर्वतासन

लाभ : (१) प्राणशक्ति बलिष्ठ होती है।

(२) छाती का विकास और फेफड़ों का शोधन होकर बल बढ़ता है।

(३) रीढ़ की हड्डी एवं पसलियों के साथ भुजाओं, पीठ, पेट, बस्ती प्रदेश, पार्श्व की मांसपेशियों व आमतौर पर अक्रिय रहनेवाले कमर के भाग को भी इस आसन से उचित व्यायाम मिल जाता है।

(४) बाहर निकला हुआ पेट कम होता है।

(५) हाथों की उँगलियाँ व हाथ मजबूत बनते हैं।

(६) प्रसव के बाद स्त्रियों के पेट की त्वचा में आया ढीलापन ठीक होता है।

विधि : पद्मासन में बैठें। दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में फँसा लें। श्वास लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर इस प्रकार ले जायें कि हथेलियाँ बाहर की ओर खुली रहें। शरीर तथा हाथों को अच्छी तरह से ऊपर की ओर खींचें और सीने को फुलायें। यथाशक्ति श्वास को अंदर रोके रखें। फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जायें। थोड़ी देर रुककर पुनः दोहरायें, इस प्रकार ५-७ बार इसका अभ्यास करें।

यह आसन दिन में कभी भी कर सकते हैं, सिर्फ पेट भरा हुआ नहीं होना चाहिए। इसका अभ्यास कुर्सी पर बैठे-बैठे भी कर सकते हैं। यह कंधों और पीठ के तनाव को कम करता है तथा शरीर को पुनः स्फूर्तिवान बनाता है।

अन्य प्रकार : हाथों की उँगलियों को खुला रख के या दोनों हाथों को नमस्कार की मुद्रा में रखकर भी यह आसन किया जाता है।

वह अमृतस्वरूप माने स्वयं सबके लिए स्वादिष्ट हो जाता है

चींटी भी देखती है, भले ही नाक से देखती है और जहाँ-जहाँ श्रवण हो रहा है सब वही (ब्रह्म-परमात्मा) है, साँप आँख से सुनता है। ऐसे-ऐसे इन्द्रियवाले प्राणी देखने में आते हैं। यह नहीं है कि सब इन्द्रियों के लिए अलग-अलग छेद ही होना जरूरी है। सबकी आँख में बैठकर वही देख रहा है, सबके कान में बैठ के वही सुन रहा है, सबके मुख में बैठ के वही मौख्य हो रहा है।

विश्वतश्चक्षुः विश्वतोमुखः।

ज्ञानशक्ति का उपलक्षण है चक्षु। जितने भी ज्ञान हो रहे हैं सब परमात्मा का ही ज्ञान है। आँख में आकर वही देख रहा है, कान में आकर वही सुन रहा है, त्वचा में आकर वही छू रहा है, रसना में आकर वही रस ले रहा है। और, विश्वतोमुखः सर्व भोग का उपलक्षण है। जितने भी भोग्य हो रहे हैं :

भोक्ता भोग्यं प्रेरितारं च मत्वा...

'भोक्तैव भोग्यभावेन सदा सर्वत्र सन्निष्ठितः।'

भोक्ता ही भोग्यरूप से सर्वत्र अवस्थित है, वही भोक्ता है, और कोई दूसरा भोक्ता नहीं है। कोई दूसरा ज्ञाता नहीं है, वही ज्ञाता है। ज्ञानेन्द्रियों की उपाधि से वही ज्ञाता है, वही मन और इन्द्रियों की उपाधि से भोक्ता है।

जो इस परब्रह्म-परमात्मा को जान लेता है वह अमृतस्वरूप हो जाता है। अमृतस्वरूप हो जाता है माने स्वयं सबके लिए स्वादिष्ट हो जाता है। उसको देखकर लोगों की आँखें तृप्त होती हैं, उसको छू के लोगों को सुख मिलता है, उससे बात करके लोगों को मजा आता है। जिसका मानस निःस्पृह है और जिसका हृदय शीतल है, सब लोग उसके साथ मैत्री जोड़ते हैं। तो अमृता भवन्ति माने सत्वन्तो भवन्ति, ज्ञानवन्तो भवन्ति,

आनन्दवन्तो भवन्ति - सत्-चित्-आनंद हो जाता है। उनकी मृत्यु नहीं होती माने वे अविनाशी सत् हो जाते हैं और जो अविनाशी सत् है वही चित् है इसलिए वे ज्ञानस्वरूप हैं और आनंदस्वरूप हो जाते हैं और अद्वितीय हैं वे जिन्होंने अपने-आपको ब्रह्म के रूप में जान लिया।

अथेतरे दुःखमेवापियन्ति - और जो नहीं जानते वे ?

बोले, दुःखमेव अपियन्ति - वे बारम्बार दुःख, बारम्बार दुःख... उनकी गति ही दुःख की ओर है। बस, दो ही रास्ते हैं - परब्रह्म-परमात्मा की ओर चलो तो सुख और उसकी ओर पीठ करके चलो तो दुःख। तुम किधर जा रहे हो ? तुम्हारी यात्रा सुख की दिशा में हो रही है कि दुःख की दिशा में ? जो सुख की ओर नहीं चल रहा है वह दुःख की ओर जा रहा है - अथेतरे दुःखमेवापियन्ति।

बोले, वह ब्रह्म है कहाँ बाबा ?

सर्वाननशिरोग्रीवः सर्वभूतगुहाशयः।
सर्वव्यापी स भगवांस्तस्मात्सर्वगतः शिवः ॥

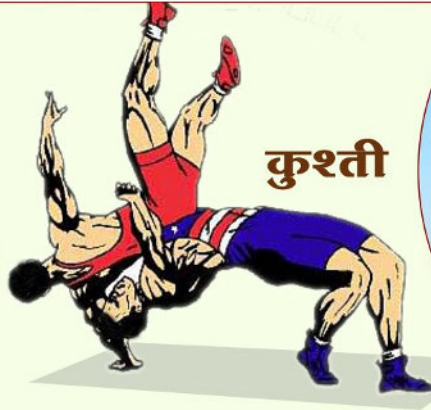
(श्वेताश्वतर उपनिषद् : ३.११)

वह भगवान सर्व मुखोंवाला, सर्व शिरोंवाला और सर्व ग्रीवाओंवाला, सर्व जीवों के अंतःकरण में स्थित और सर्वव्यापक है। अतः वह सर्वगत और शिव है। वह महान, प्रभु, पुरुष, इस निर्मल प्राप्ति के लिए अंतःकरण को प्रेरित करनेवाला, सबका शासक, प्रकाशस्वरूप और अव्यय है।

...अमृतास्ते भवन्ति अथेतरे दुःखमेवापियन्ति।

(श्वेताश्वतर उपनिषद् : ३.१०)

माँ के समान हितैषी श्रुति है। कोटि-कोटि माँ से भी अधिक जीव-शिशु का अभीष्ट - कल्याण चाहनेवाली यह श्रुति भगवती यह प्रेरणा देती है कि परमात्मा को जानो। ईश्वर को पहचान लेना, यह सबसे बढ़िया है और ईश्वर ही एक ऐसी चीज है कि जिसे पहचान लो तो फिर कभी दुःख नहीं होगा। एक बार ईश्वर पहचान में आ जाय तो फिर उसके बाद चाहे तुम जागो, चाहे सोओ, चाहे तुम सपना देखो, चाहे रोओ, चाहे गाओ, चाहे चिल्लाओ और चाहे मरो, चाहे जियो - वह फिर अनुभव से ओझल नहीं होता, उसको सँभालना नहीं पड़ता कि 'हाय-हाय समाधि नहीं रही', कि 'हाय-हाय स्मृति नहीं रही', कि 'हाय मैं बेहोश हो गया' - यह सब कुछ नहीं करना पड़ता। तो एक बार उसकी पहचान होना बहुत जरूरी है। वही अविद्या को निवृत्त करती है। वह पहचान ही सारे दुःख को काटती है। एक बार ईश्वर से जान-पहचान होना बहुत जरूरी है।

श्रुति ने यह बात बतायी : य एतद्विदुरमृतास्ते भवन्ति - जिन्होंने इसको जान लिया वे तो अजर हो गये, अमर हो गये - अमृतस्वरूप हो गये स्वयं, मानो वे सच्चिदानंदघन ब्रह्म हो गये।

'खेल महाकुम्भ' में भी लहराया गुरुकुल का परचम

गुजरात सरकार द्वारा आयोजित 'खेल महाकुम्भ' में संत श्री आशारामजी गुरुकुल, अहमदाबाद का नाम छाया रहा। **गुरुकुल के १०वीं कक्षा के छात्र अरुण राजपूत (८४ कि.ग्रा.) ने १४ फरवरी २०१६ को गुजरात राज्य स्तर की कुश्ती में सभी ४ स्पर्धाएँ जीतकर प्रथम स्थान प्राप्त किया।** सरकार द्वारा उन्हें पुरस्काररूप में स्वर्ण पदक, १० हजार रुपये व प्रमाणपत्र दिया गया।

उल्लेखनीय है कि सत्र २०१५-१६ की विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं में तहसील व जिला स्तर पर जीतने के बाद विविध खेलों में अहमदाबाद गुरुकुल के ४३ विद्यार्थी राज्य स्तर पर खेलने हेतु चयनित हुए। कुश्ती व कैरम में राष्ट्रीय स्तर के लिए विद्यार्थियों का चयन हुआ, जिसमें उन्होंने सराहनीय प्रदर्शन किया।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत के विद्यार्थियों को वैज्ञानिक अनुसंधान हेतु मंच प्रदान करने के लिए भारत सरकार की पहल खठखड की प्रदर्शनी हेतु अहमदाबाद गुरुकुल की विज्ञानकृति चयनित की गयी, जिसका प्रदर्शन भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, दिल्ली में किया गया।

हाल ही में गुजरात माध्यमिक शिक्षण विभाग द्वारा १०० प्रतिशत बोर्ड परीक्षा परिणाम के फलस्वरूप अहमदाबाद गुरुकुल को २ सरकारी प्राथमिक विद्यालय दत्तक (गोद) दिये गये हैं।

देशभर में चल रहे संत श्री आशारामजी गुरुकुलों में विद्यार्थी जहाँ आधुनिक शिक्षा पाकर विविध लौकिक योग्यताओं के धनी बन रहे हैं, वहीं योग और आत्म विद्या पा के ओज-तेज, दिव्यता एवं सर्वांगीण विकास का लाभ लेते हुए अपना, परिवार का एवं देश का नाम भी रोशन कर रहे हैं।

स्वास्थ्यप्रद, गुणकारी
पलाश-फूलों का रंग

पलाश के फूल हमारे तन, मन, मति और पाचन-तंत्र को पुष्ट करते हैं। पलाश के फूलों का प्राकृतिक नारंगी रंग रक्त-संचार में वृद्धि करता है, रोगप्रतिकारक शक्ति, मानसिक शक्ति व इच्छाशक्ति को बढ़ाता है। शरीर की अनावश्यक गर्मी दूर करता है। यह कफ, पित्त, दाह, सकष्ट मूत्र-प्रवृत्ति, वायुसंबंधी ८० प्रकार की बीमारियाँ तथा रक्तदोष का नाश करता है। शरीर की सप्तधातुओं व सप्तरंगों को संतुलित व त्वचा की सुरक्षा करता है। इस रंग से शरीर में गर्मी सहन करने की शक्ति बढ़ती है, वर्षभर रोगप्रतिकारक शक्ति मजबूत बनी रहती है तथा मानसिक संतुलन बना रहता है। यह सूर्य की तीक्ष्ण किरणों के दुष्प्रभाव तथा मौसम-परिवर्तन से प्रकुपित होनेवाले रोगों से रक्षा करता है।

प्रयोग-विधि : स्नान या रंग हेतु एक बाल्टी पानी में आधा पैकेट चूर्ण भिगो दें। लगभग १ घंटे बाद मसल-छानकर स्नान करें।

प्राप्ति-स्थान : सभी संत श्री आशारामजी आश्रम व समितियों के सेवाकेन्द्र।

सम्पर्क : ०९२१८११२२३३

Email: hariomcare@gmail.com

घर में बना सकते हैं प्राकृतिक रंग

* गीला हरा रंग : दो चम्मच मेंहदी चूर्ण को एक लीटर पानी में अच्छी तरह घोल लें।
* सूखा पीला रंग : चार चम्मच बेसन या मुलतानी मिट्टी में दो चम्मच हल्दी चूर्ण मिलाने से सूखा पीला रंग बनता है, जो त्वचा के लिए अच्छे उबटन का काम करता है।
* गीला पीला रंग : दो चम्मच हल्दी चूर्ण को दो लीटर पानी में डालकर अच्छी तरह उबालने से गहरा पीला रंग प्राप्त होता है।

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

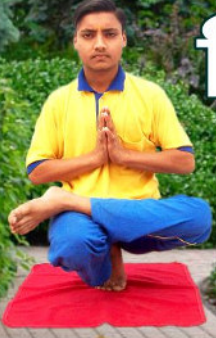
नीचे दिये गये रिक्त स्थानों की पूर्ति करने के लिए इस अंक को ध्यानपूर्वक पढ़िये। उत्तर अगले अंक में प्रकाशित किये जायेंगे।

(१) अज्ञान से ज्ञान आवृत हो गया इसलिए हम लोग .... हो जाते हैं।

(२) किसीको .... दो तो जरूर पूरा करो।

(३) दुष्कर्म के झूठे मामलों के कारण आज .... बढ़ता जा रहा है।

(४) जो ईर्ष्या और द्वेष के शिकंजे में आ जाता है, उसका ...... उसे साथ नहीं देता है।

स्वास्थ्य का दुश्मन विरुद्ध आहार

जो पदार्थ रस-रक्तादि धातुओं के विरुद्ध गुणधर्मवाले व वात-पित्त-कफ इन त्रिदोषों को प्रकुपित करनेवाले हैं, उनके सेवन से रोगों की उत्पत्ति होती है।

आयुर्वेद में आहार की विरुद्धता के १८ प्रकार बताये गये हैं। जैसे घी खाने के बाद ठंडा पानी पीना परिहार-विरुद्ध है। खाते समय भोजन पर ध्यान नहीं देना (टीवी देखना, मोबाइल का प्रयोग करना आदि) विधि-विरुद्ध है। काँसे के पात्र में दस दिन रखा हुआ घी संस्कार-विरुद्ध है, रात में सत्तू का सेवन काल-विरुद्ध है। शीतल जल के साथ मूँगफली, घी, तेल, अमरूद, जामुन, खीरा, ककड़ी, गर्म दूध या गर्म पदार्थ; खरबूजे के साथ लहसुन, मूली के पत्ते, दूध, दही; तरबूज के साथ पुदीना, शीतल जल; चावल के साथ सिरका आदि विरुद्ध आहार हैं। अन्य विरुद्ध (अहितकारी) संयोगों की जानकारी हेतु पढ़ें

ऋषि प्रसाद, अक्टूबर २०१५ में पृष्ठ ३० पर 'पथ्य-अपथ्य विवेक'।

आम तौर पर प्रचलित विरुद्धाहार

(१) आम तौर पर मरीजों को खाने के लिए मूँग, नारियल-पानी, दूध लेने की सूचना दी जाती है। ये तीनों उपयोगी पदार्थ परस्पर विरुद्ध हैं। इनका एक साथ उपयोग नहीं करना चाहिए।

(२) दूध और केला साथ में लेने से बहुत अधिक मात्रा में कफ प्रकोप होता है।

(३) दूध के साथ मूँग और नमक विरुद्ध हैं। इसलिए मूँग-चावल की खिचड़ी और दूध को साथ में नहीं लेना चाहिए। दूध के स्थान पर तरल सब्जी आदि का उपयोग कर सकते हैं।

(४) दूध के साथ गुड़ विरुद्ध आहार है, मिश्री ले सकते हैं।

(५) दूध और फलों के संयोग से बना मिल्कशेक शरीर के लिए हानिकारक है।

(६) दूध डालकर बनाया गया फलों का सलाद विरुद्धाहार है। विरुद्ध न हो इस प्रकार फलों का सलाद बनाने के लिए नारियल को पीसकर उसका दूध बना लें, उसमें सभी फलों को डाल सकते हैं।

(७) गर्म भोजन के साथ खूब ठंडा आम का रस विरुद्ध है। रस का तापमान कमरे के तापमान जितना होना चाहिए।

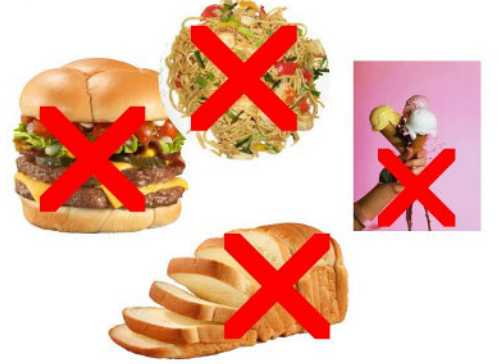
(८) नॉन-स्टीकी बर्तन के ऊपर की परत में कृत्रिम प्लास्टिक जैसे तत्त्व

(९) बच्चों को दूध में मिला के दिये जानेवाले चॉकलेट आदि के पाउडर कृत्रिम तरीके से बनाये जाते हैं। बाजारू तथाकथित शक्तिवर्धक पदार्थों के पाउडर की जगह मिश्री व इलायची मिला के बच्चों को पिलायें। सर्दियों में काजू, बादाम, अखरोट, पिस्ता का अत्यंत बारीक चूर्ण भी दूध में डाल सकते हैं।

(१०) पदार्थ को तलने से पोषक तत्त्व नष्ट होते हैं। बहुत कम मात्रा में छोटे पात्र में तेल ले के इस प्रकार पदार्थ को तलें जिससे तेल बचे नहीं। तलने के बाद बचे हुए तेल का उपयोग दुबारा तलने के लिए नहीं करना चाहिए।

(११) चीनी सफेद जहर है, अतः हमेशा मिश्री का उपयोग करना चाहिए। वह भी सीमित मात्रा में।

(१२) आहार पकाकर फ्रीज में लम्बे समय तक संग्रह करने से, जरूरत पड़ने पर माइक्रोवेव ओवन में गर्म करके उपयोग करने से, सुबह का भोजन शाम को और शाम का दूसरे दिन सुबह लेने से उसके पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं, रोगकारकता बढ़ती है।

(१३) मैदा और प्राणिज वसा के संयोग से बननेवाले बेकरी के पदार्थ - ब्रेड, बिस्कुट, पाव, नानखताई, पिज्जा-बर्गर आदि तथा सेकरीन से बनाये गये खाद्य पदार्थ, आइस्क्रीम, शरबत व मिठाइयाँ एवं बेकिंग पाउडर डालकर बनाये जानेवाले खाद्य पदार्थ जैसे नूडल्स आदि अत्यंत हानिकारक हैं।

(१४) प्लास्टिक की पैकिंगवाले खाद्य पदार्थों में गर्मी के कारण प्लास्टिक के रासायनिक कण (केमिकल पार्टीकल्स) मिल जाते हैं, जिनसे कैंसर हो सकता है।

(१५) खाद्य पदार्थ लम्बे समय तक खराब न हों इसके लिए उनमें मिलाये जानेवाले सभी पदार्थ (preservatives) विविध कृत्रिम रसायनों से बनाये जाते हैं। ये सब हानिकारक तत्त्व हैं। जब हम डिब्बाबंद भोजन (पैक्ड फूड) खाते हैं, तब तक उसके उपयोगी तत्त्व नष्ट हो गये होते हैं।

(१६) मिठाइयों को चमकाने के लिए लगायी जानेवाली चाँदी की परत बनाने में पशुओं की आँतों का प्रयोग किया जाता है। यह बहुत हानिकारक है।

वर्तमान समय में प्रचलित ऊपर बताये गये आहार विरुद्धाहार से भी अधिक नुकसानकारक और धीमे जहर के समान होने के कारण उन्हें 'विषमय आहार' कहना चाहिए।

वर्तमान समय में बालवय में मोटापा, युवावय में हृदयाघात (हार्ट-अटैक) में वृद्धि, मधुमेह (डायबिटीज) तथा कैंसर जैसी घातक बीमारियों के आँकड़े चिंताजनक हैं। इनके कारण हैं ये विषमय आहार। वैज्ञानिक शोधों द्वारा यह बात सिद्ध हो गयी है। इसलिए आहार तथा जीवनशैली में परिवर्तन करना जरूरी है।

शिवजी के साक्षात् अवतार

बात २००३ की है । मैं गाँव के शिव-मंदिर में रोज आराधना करता था । एक दिन मंदिर में ध्यान करते समय मुझे शिवजी ने शिवलिंग में दर्शन दिये । मैं तो गद्गद हो गया । शिवजी बोले : ''मैं अभी मृत्युलोक में संत के रूप में हूँ ।'' तभी शिवजी के शरीर में से एक संत का रूप निकला । देखते-देखते शिवजी संत के रूप में समाहित हो गये । दूसरे ही पल दोनों अलग-अलग हो गये और फिर संत शिवजी में समा गये । इतने में एक श्लोक लिखा हुआ दिखाई दिया और सुनाई भी दिया । दीक्षा के बाद पता चला कि वह गुरुगीता का श्लोक था । इसके पहले मैंने 'गुरुगीता' शब्द भी नहीं सुना था ।

अगली सुबह वे ही संत मेरे सपने में आये, मंत्र देकर बोले : ''आज से तू यह मंत्र जप ।''

मैं जब पूजा करने बैठा तो दीपक की ज्योति में और जल चढ़ाने लगा तो शिवलिंग में भी वे ही संत दिखने लगे ।

एक दिन गाँव का चौकीदार मेरे घर आया और एक आध्यात्मिक पत्रिका देकर बोला : ''इसको पढ़ना ।''

मैंने देखा तो उसके ऊपर उन्हीं संत का फोटो था और लिखा था 'ऋषि प्रसाद' । अपने इष्ट को संत के रूप में देख आँखों से आँसू बहने लगे, पत्रिका सीने से लगा ली । मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा !

उससे पूछा : ''ये संत अभी कहाँ मिलेंगे ? मुझे दर्शन करने हैं ।''

''अभी तो पता नहीं पर सूरत आश्रम में होली पर आयेंगे ।''

बाद में मुझे पता चला कि नासिक में महाशिवरात्रि शिविर पूरा करके सूरत आते समय रास्ते में बारडोली में बापूजी का सत्संग है । मैं वहाँ गया और तब मुझे पूज्य बापूजी के पहली बार प्रकट रूप में दर्शन हुए । तब मुझे पता चला कि शिवजी के ये अवतार संत श्री आशारामजी बापू के नाम से प्रख्यात हैं । सूरत शिविर में मैंने गुरुमंत्र की दीक्षा ले ली । बापूजी ने जो मंत्र मुझे सपने में दिया था, वही मंत्र दीक्षा के समय मिला । इसके बाद भी मुझे बहुत-से दिव्य अनुभव हुए, जो अवर्णनीय हैं । शिवस्वरूप सद्गुरु के श्रीचरणों में बारम्बार प्रणाम !

– राकेश भाई पटेल, सारोली, सूरत (गुज.), सचल दूरभाष : ०९९९८४०५५९६

२० वर्ष पुराना चश्मा उतरा

मैंने पूज्य बापूजी से १९९४ में दीक्षा ली थी । मुझे २० वर्षों से चश्मा लगा हुआ था ।

मार्च २०१२ में दिल्ली में होली के अवसर पर पूज्य बापूजी गंगाजल-मिश्रित पलाश-फूलों का रंग पिचकारी के द्वारा साधकों पर छाँट रहे थे । साथ में अपने नेत्रों से कृपा बरसा रहे थे । अचानक रंग की पिचकारी जोर से सीधे मेरी आँखों पर लगी, कुछ समय तक तो आँखें बंद हो गयीं । जब खुलीं तो बहुत तेज प्रकाश दिखा और सब कुछ स्पष्ट दिखने लगा । एक बार किसीके कहने पर मैंने चश्मा लगाया तो सिरदर्द होने लगा । उस दिन के बाद फिर कभी चश्मा नहीं लगाया । अब बिना चश्मे के साफ दिखता है । जैसे बापूजी ने मेरी बाह्य आँखों पर से चश्मा उतार दिया, ऐसे ही वे ज्ञान का अंजन लगाकर हजारों-लाखों लोगों के अंतर्चक्षुओं पर से माया का पर्दा हटा रहे थे । उनकी अनुपस्थिति में लोगों को अंतर तथा बाह्य रोगों में बहुत पीड़ा सहनी पड़ रही है ।

– डॉ. संजय मदान, कुरुक्षेत्र (हरि.), सचल दूरभाष : ०८९०१०७२७९८

देश-विदेश में मनाया गया 'मातृ-पितृ पूजन दिवस'

इस वर्ष १४ फरवरी आने से कई सप्ताह पूर्व ही मातृ-पितृ पूजन जागृति यात्राएँ निकलनी शुरू हो गयी थीं, देशभर में जगह-जगह होर्डिंग्ज लग गये थे तथा हजारों विद्यालयों, महाविद्यालयों, मंदिरों, धार्मिक स्थलों, वृद्धाश्रमों में व सार्वजनिक स्थानों पर मातृ-पितृ पूजन के सामूहिक कार्यक्रम शुरू हो गये थे। देशभर की सेवा समितियों, हजारों बाल संस्कार केन्द्रों, युवा सेवा संघों व महिला उत्थान मंडलों द्वारा तथा सभी संत श्री आशारामजी आश्रमों एवं गुरुकुलों में यह पर्व विशेष रूप से मनाया गया। इन सबके अलावा असंख्य लोगों ने अपनी-अपनी कॉलोनियों एवं घरों में भी यह पर्व मनाया।

भारत के अलावा सिंगापुर, टोरंटो (कनाडा), शारजाह, दुबई (यूएई), न्यूजर्सी, नैशविले, मैरीलैंड, इंडियानापोलिस, वॉशिंगटन, सनीवेल, सैन जोस, फ्रेमोंट, सांता क्लारा, माउंटेन हाउस (यूएसए), काठमांडू, बीरगंज, लमकी जि. कैलाली, भैरहवा (नेपाल), यांगून (म्यांमार) आदि अनेकानेक विदेशी शहरों में भी यह महापर्व मुख्यरूप से मनाया गया; वैसे तो १६७ देशों में बापूजी को माननेवालों ने अपने-अपने ढंग से मनाया।

सोशल मीडिया पर संस्कृतिप्रेमी जनता द्वारा 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' खूब सराहा गया। यहाँ तक कि प्रचार माध्यम भी मातृ-पितृ पूजन की महिमा बयान करते देखे गये।

सच्चरित्रता के संस्कार सींचकर १४ फरवरी मनाया गया : टीवी एशिया (यूएसए)

बच्चों में सच्चरित्रता के संस्कार सींचकर १४ फरवरी मनाया गया। नैशविले (यूएसए) में 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' कार्यक्रम रखा गया, जहाँ विद्यार्थियों को प्रेम की परिभाषा को व्यापक करना सिखाया गया, जो एक स्त्री और पुरुष के बीच में होनेवाले प्रेम-संबंध से परे अपने माता-पिता और ईश्वर को प्रेम करना है।

THE NEW INDIAN EXPRESS

आशारामजी बापू ने १४ फरवरी को प्रदानकिया एक अलग अर्थ : इंडियन एक्सप्रेस

दुनियाभर में प्रेम-दिवस के रूप में मनाये जानेवाले दिन १४ फरवरी को आध्यात्मिक गुरु आशारामजी बापू ने एक अलग अर्थ प्रदान किया है। उन्होंने एक अभियान चलाया है जिसमें वे १४ फरवरी के दिन वेलेंटाइन डे न मनाकर 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाने का अनुरोध करते हैं।

जब प्यार पर भारी पड़ गये संस्कार नवभारत टाइम्स

'वेलेंटाइन डे' पर सोशल मीडिया पर संस्कार हावी थे। रविवार सुबह से कई घंटों तक ट्विटर इंडिया पर #HappyValentinesDay की जगह #HappyParentsWorshipDay ट्रेंड करता रहा।

अपने माता-पिता का सम्मान करें हिन्दुस्तान टाइम्स

hindustantimes

गोरखपुर। अखिल भारतीय योग वेदांत सेवा समिति, जो भारतीय संस्कृति व सामाजिक मूल्यों के रक्षण का कार्य करती है, विद्यार्थियों से विद्यालयों व महाविद्यालयों में जाकर अपील कर रही है कि वे अपने को पाश्चात्य संस्कृति से दूर रखें और अपना समय माता-पिता के साथ बितायें तथा उनका सम्मान करें।

चहुँ ओर सराहा गया मातृ-पितृ पूजन दिवस

१४ फरवरी को देश-विदेश में हुए सामूहिक कार्यक्रमों में सम्मिलित होकर अनेक धर्माचार्यों, महामंडलेश्वरों, प्रवचनकर्ताओं के अलावा विभिन्न राजनेताओं एवं गणमान्य हस्तियों ने भी इस पर्व को खूब सराहा व मनाया। हिन्दुओं के साथ-साथ मुस्लिम, सिख, ईसाई, पारसी, जैन आदि विभिन्न धर्मों के लोगों ने भी यह महापर्व मनाया व हृदयपूर्वक इसका स्वागत किया।

गोरखपुर (उ.प्र.) में एक विद्यालय में मनाये गये कार्यक्रम में सांसद योगी आदित्यनाथजी ने कहा : ''आज वेलेंटाइन डे के नाम पर समाज में व्यभिचार परोसने की साजिश रची जा रही है । मातृ-पितृ पूजन दिवस जहाँ भारत की गौरवशाली परम्परा को सहेजने का काम करेगा, वहीं हमें अपने गौरवशाली संस्कारों से भी जोड़ेगा।''

नैशविले (यूएसए) की मेयर मेगन बैरी ने वहाँ हुए मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम की सराहना की तथा इस संदर्भ में अपना बधाई संदेश देते हुए कहा : ''टीन प्रेग्नेंसी को कम करने व रोकनेवाले इस अभियान में आपकी सफलता की हम कामना करते हैं।''

इंदौर में हुए एक कार्यक्रम में मध्य प्रदेश के गृह एवं जेल मंत्री श्री बाबूलाल गौर ने कहा : ''माता-पिता का पूजन करना, माता-पिता के आदेशों का पालन करना, यह हमारे देश की संस्कृति है। मैं इस कार्य की बहुत-बहुत प्रशंसा करता हूँ। इसका और प्रचार-प्रसार करें।'' इस कार्यक्रम में विधायक श्री महेन्द्र हार्डियाजी भी उपस्थित थे।

राजनांदगाँव (छ.ग.) में एक कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए सांसद श्री अभिषेक सिंह ने कहा : ''मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रम हमारी युवा पीढ़ी को समाज के बीच संस्कारों को बढ़ाने की प्रेरणा देता है।''

सुदर्शन न्यूज चैनल के चेयरमैन श्री सुरेश चव्हाणकेजी ने मुंबई में हुए एक कार्यक्रम के दौरान कहा : ''वेलेंटाइन डे मनाने के बजाय माता-पिता का पूजन किया जाय - ऐसी स्वीकृति समाज में जिन महापुरुष ने पैदा की, मैं उनको नमन करता हूँ। कल्पनाएँ तो मन में कई आती हैं लेकिन सारी जमीन पर क्यों नहीं आतीं ? क्योंकि उनके साथ सत्यसंकल्प चाहिए, साहस चाहिए, सहयोग चाहिए - यह सब कुछ पूज्य बापूजी ने साधकों में दिया है और इसलिए मातृ-पितृ पूजन आज यहाँ पर हो रहा है।''

जम्मू-कश्मीर के भाजपा प्रदेश अध्यक्ष व विधायक श्री सत शर्मा, भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष श्री युद्धवीर सेठी, पूर्व शिक्षा मंत्री श्रीमती प्रिया सेठी व विधायक श्री रमेश अरोड़ाजी, छिंदवाड़ा (म.प्र.) के सेवानिवृत्त जिला एवं सत्र न्यायाधीश श्री केशव प्रसाद तिवारीजी एवं सनातन धर्म सभा के प्रधान श्री जगदीश डोगराजी आदि गणमान्य जनों ने भी मातृ-पितृ पूजन दिवस कार्यक्रमों में भाग लिया और खूब-खूब सराहा (अन्य उपस्थित मान्यवरों हेतु देखें आवरण पृष्ठ ४)।

जोधपुर में विश्व हिन्दू परिषद एवं सिंधी सेंट्रल पंचायत द्वारा मनाये गये कार्यक्रम में विधायक श्री कैलाश भंसाली व श्रीमती सूर्यकांता व्यास भी उपस्थित रहे।

अहमदाबाद आश्रम में 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' पर गुरुकुल के बच्चों द्वारा विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किये गये। अहमदाबाद शहर में 'युवा सेवा संघ' एवं 'धर्म रक्षा मंच' द्वारा आयोजित कार्यक्रम के दौरान अमराईवाडी-अहमदाबाद के विधायक श्री हसमुख भाई पटेल ने कहा : ''ऐसे भावभरे कार्यक्रम को देख के बहुत खुशी होती है और दिल में आस्था जगती है कि मेरी संस्कृति बची रहेगी।''

अहमदाबाद आश्रम

अहमदाबाद शहर

मातृ-पितृ पूजन दिवस पर देश-विदेश में हुए विभिन्न कार्यक्रमों की भावपूर्ण तस्वीरें एवं विडियो देखने हेतु लॉग-ऑन करें : **www.ashram.org/sewa**

असंख्य विद्यार्थियों ने मातृ-पितृ पूजन कार्यक्रमों द्वारा पाया निर्विकारी, पवित्र प्रेम का आनंद

आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।

सभी धर्मों-सम्प्रदायों के अनुयायियों ने उत्साहपूर्वक मनाया यह पर्व, संतों, राजनेताओं व गणमान्यों ने सहभागी होकर की भूरि-भूरि प्रशंसा

RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2015-17
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2017)
Licence to Post without Pre-payment.
WPP No. 08/15-17
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-12-2017)
Posting at Dehradun G.P.O.
between 4th to 20th of every month.
Date of Publication: 1st March 2016

अहमदाबाद
दिल्ली

श्री योगी आदित्यनाथ
सांसद, गोरखपुर (उ.प्र.)

श्री रामबालकदासजी
संरक्षक, गौसेवा आयोग (छ.ग.)

श्री फूलकुमारजी, श्री सतीशानंदजी,
श्री भूपेन्द्रजी, श्री घनश्याम महाराज

युवा क्रांतिद्रष्टा
संत दिनेश भारतीजी

श्री बाबूलाल गौर
गृह व जेल मंत्री, म.प्र.

श्री हसमुख भाई
विधायक, अहमदाबाद

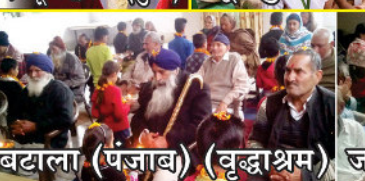
श्री हिम्मत कोठारी, राज्य वित्त आयोग
के अध्यक्ष व पूर्व गृहमंत्री, म.प्र.

विधायक श्री कैलाश भंसाली व
श्रीमती सूर्यकांता व्यास, जोधपुर

श्री शिवराम यादव, नोयडा युवजन
सभा के महानगर अध्यक्ष

श्री अभय वर्तक
प्रवक्ता, सनातन संस्था

श्री सुरेश चव्हाणके
चेयरमैन, सुदर्शन न्यूज चैनल

नैशविले
मैरीलैंड
सैन जोस
टोरंटो (कनाडा)
सिंगापुर
सनीवेल
दुबई
न्यूजर्सी
कैलिफोर्निया (वृद्धाश्रम)
लमकी, जि. कैलाली (नेपाल)
इंडियानापोलिस
शारजाह (यूएई)
लंदन
ईसाई स्कूल
खम्भालिया, जि. देवभूमि द्वारका (गुज.)
मुस्लिम स्कूल
जूहापुर-अहमदाबाद
दोंडाइचा, जि. धुलिया (महा.)
अहमदाबाद
बोरसद, जि. आणंद (गुज.) (वृद्धाश्रम)
बटाला (पंजाब) (वृद्धाश्रम)
जबलपुर (म.प्र.) (वृद्धाश्रम)

नेपाल में 'योग व उच्च संस्कार शिक्षा कार्यक्रम' एवं 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' साहित्य वितरण

स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पाये हैं।
अन्य अनेक तस्वीरों हेतु देखें 'लोक कल्याण सेतु', मार्च २०१६ व वेबसाइट www.ashram.org/sewa